Айболит

№7 (561) 2018 www.aybolit.ru

Здоровье
Медицина
Жизнь

18+

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Почки дошли до точки...

стр. 7

Детский конфуз на уроке

стр. 11

Добавим укропчика в блюдо

стр. 15

Не играй с зеркалом

стр. 18

Заболел диабетом — заведи собаку

стр. 6

25 ИЗЮМИНОК ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА

стр. 14

Какая польза от сока берёзы

Бегом от рака

Бег убивает раковые клетки, уверяют ученые из Дании. Он стимулирует выработку организмом адреналина и активизирует иммунные клетки, которые уничтожают злокачественные образования.

Зелень — враг вредных бактерий

В листовом салате, щавеле, шпинате и другой зелени австралийские ученые обнаружили ранее неизвестный фермент — сахарную сульфохиновозу. Им питаются полезные бактерии, а они, в свою очередь, не дают размножаться в кишечнике вредным бактериям. Вывод: ешьте каждый день салаты из зелени — и убережетесь от заболеваний желудочно-кишечного тракта.

ГРАНАТЫ НЕ ТОЛЬКО ЗАЩИЩАЮТ ОТ СТРЕССА И ПРЕДОТВРАЩАЮТ РАЗВИТИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, НО И ЗАМЕДЛЯЮТ ПРОЦЕСС СТАРЕНИЯ ДНК, УСТАНОВИЛИ ИСПАНСКИЕ УЧЕНЫЕ.

ПОКА ПРИСТРЕЛЯЕШЬСЯ К ЦЕЛИ, ЗАКОНЧИТСЯ ПОРОХ В ПОРОХОВНИЦЕ.

Полезно знать

● При воспалительных заболеваниях щитовидной железы помогут вишневые ветки. Залейте 100 г измельченных веточек вместе с набухшими почками 2 стаканами воды, кипятите 30 минут. Принимайте отвар по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

● Выпивая 2 ст. ложки оливкового масла ежедневно в течение 1 недели, можно повысить уровень антиоксидантов в крови и снизить плохой холестерин. Лучше покупать масло холодного отжима.

● Тот, кто пьет цельное молоко, бронхитом не болеет. В молоке содержится витамин А, который защищает слизистую оболочку и может смягчить даже сильные приступы астмы. Если появился кашель, молоко лучше разбавлять минеральной водой — будет легче отходить мокрота. А вот от крепкого кофе во время болезни надо отказаться. Кофе провоцирует кашель, а также перегружает сердце.

Новости

ВОМСКОЙ области доктора получили новый вертолет. По воздуху госпитализируют тяжелобольных пациентов с инфарктами и инсультами и тяжелыми травмами. А в районные больницы доставляют узких специалистов, когда пациентам требуется срочная медицинская помощь.

РОССИЙСКИЕ исследователи нашли новый антибиотик, и не где-нибудь, а в грязи, вернее, в почве. Он способен убивать несколько супербактерий, в том числе и трудно поддающийся лечению золотистый стафилококк. И что не менее важно: это лекарство малотоксично в отличие от ныне существующих.

ВАВСТРАЛИИ разработали вакцину от одной из самых распространенных форм рака молочной железы. Препарат также способен снизить риск возникновения рака желудка за счет стимуляции иммунитета человека. Сейчас вакцину тестируют в Азии на пациентах с раком желудка.

НАД созданием гаджет-кепки для студентов работают в Московском технологическом институте. Надевается она на голову и позволяет оценить, как человек усвоил и запомнил новые знания и навыки.

ВКИТАЕ появился робот-стоматолог, который недавно прооперировал пациента без участия людей. Он вставил смельчаку два искусственных зуба, напечатанных на 3D-принтере. Стальной доктор установил импланты с погрешностью 0,2-0,3 мм, что отвечает самым высоким стандартам.

■ ТОЛЬКО В РОССИИ МУЖЧИНА МОЖЕТ ПОСПОРИТЬ НА ЯЩИК ВОДКИ, ЧТО БРОСИТ ПИТЬ.

■ ВОТ И ПРИШЛА ВЕСНА! УЖЕ СОВСЕМ СКОРО ПОТЕКУТ: РУЧЬИ ПО УЛИЦАМ, СЛЮНИ У МУЖИКОВ!

Прикинь на себя — Сверь время

Где-то спрятаны «часы»...

Утром мы клокочем, как вулкан, и сворачиваем горы, после обеда вялы и сонливы, а к вечеру извольте отдыхать... Внутренние часы у каждого человека заведены на определенный срок. И жизнь мы проживем согласно движению стрелок.

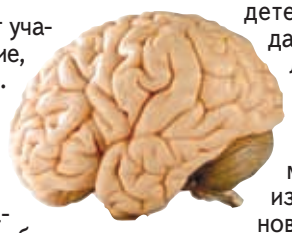
Наблюдения ученых выявили ритмичность процессов, протекающих в организме. Проведены сложные исследования, которые подтвердили, что все измеряется с помощью периодических процессов, от кратких — до долей секунды в клетке — до суточных и месячных циклов. Например...

В 2 часа ночи работает печень, очищает организм от ядов.

В 3 ночи у людей самое низкое давление, пульс самый редкий.

В 4 часа утра в мозг направляется минимальное количество крови, организм чрезвычайно замедляет свою работу. Но слух обостряется, можно проснуться от любого звука, если спите.

С 5 до 6 утра — время освобождать желчный пузырь от осадка, песка, камней. Что для этого надо? Просто выпить стакан теплой воды. Если делать так в течение полугода, выпивая 300 г воды с 5 до 5.45 утра, то можно добиться чистоты желчного пузыря.



В 6 часов начинают учащаться пульс и дыхание, повышается давление. Вы хотите спать, но организм пробудился и готов к работе. Есть мнение, что вставать надо обязательно до 6 утра. Хотя бы за минуту, так как только до 6 утра Вселенная посылает энергию, которая дает человеку работоспособность, здоровье, мудрость, стройность и красоту.

С 7 до 12 часов наивысшая работоспособность.

В 12.00 наступает первый спад активности, он длится практически до 16 часов, после этого работоспособность восстанавливается.

В 15 часов обостряются вкусовые ощущения. Кто хочет насладиться ароматом и вкусом еды — это их время.

В 17.00 спортсменам можно приступать к тренировкам, начинается один из пиков физической активности.

К 19 часам повышается раздражительность и нервозность.

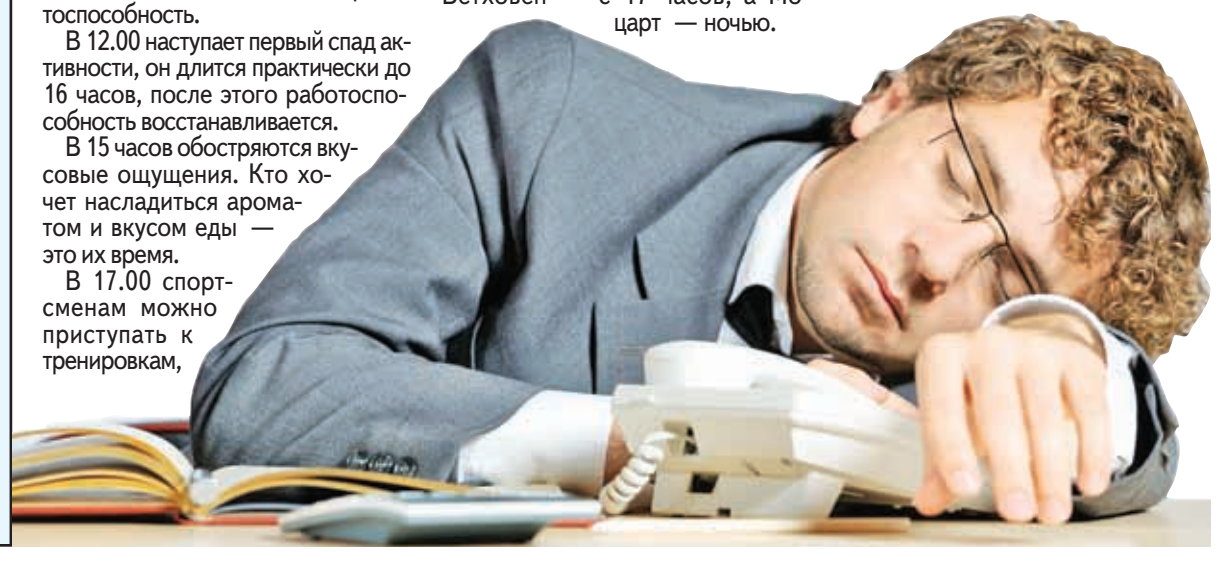
К 20.00 психика переходит в состояние удивительно быстрых ответов на внешние раздражители. Это лучшее время для вождения автомобиля. С 20.00 до 21.00 аварий почти нет.

К 22 часам активность падает. В это время надо отправляться в постель и засыпать.

Между 23.00 и 24.00 вы увидите удивительные сны, в которых будете путешествовать по дальним пределам Вселенной и попадете в свое будущее.

Любопытно, но факт: анализируя ритмы музыкальных произведений, ученые установили, что ритмы менялись с определенной частотой. Например, у Чайковского — в три секунды, у Бетховена — в пять секунд, у Моцарта — в семь. Это может указывать на то, что Чайковский писал утром, с 6 до 11 часов, Бетховен — с 17 часов, а Моцарт — ночью.

К ЧАШКЕ КОФЕ — ПИРОЖНОЕ! КОФЕ УСИЛИВАЕТ ТЯГУ К СЛАДКОМУ. НЕ СЛУЧАЙНО, ВЫПИВ ЧАШКУ КОФЕ, ЧЕЛОВЕК ЧАСТО НЕ МОЖЕТ УСТОЯТЬ ПЕРЕД СЛАДОСТЯМИ.



Кошмарики

КРАСОТА ПОТРЕБОВАЛА ЖЕРТВУ

Трагедия произошла в Институте пластической хирургии и косметологии в Красносельском районе Москвы. 48-летняя женщина почувствовала себя плохо на следующий день после пластической операции. Ее доставили в реанимацию, однако спасти не удалось. Несмотря на усилия врачей, она скончалась. У пациентки оказалось больное сердце.

ОТРАВИЛИСЬ УГАРНЫМ ГАЗОМ

В городе Чистополе, что в Татарстане, произошла трагедия. Женщина, вернувшись с работы, обнаружила дома мертвых мужа, сына и кота.

Утром сначала на работу маме позвонил сын. Он пожаловался, что плохо себя чувствует. Обеспокоенная женщина позвонила мужу, чтобы узнать, что случилось. Однако супруг успел лишь сказать «Алло», и телефон отключился. Женщина подумала, что это проблемы со связью, и не придала значения тому, что разговор прервался. Однако когда она вернулась домой, то увидела мужа, сына и кота, лежащими на полу без признаков жизни. Приехавшие по вызову медики констатировали их смерть. Причина трагедии — отравление угарным газом.

А ЗУБЫ — ТО БЫЛИ ЗДОРОВЫМИ...

Стоматолог из Санкт-Петербурга убедила 43-летнюю пациентку удалить 22 зуба и установила ей мосты. За свою работу она получила более 843 тыс. рублей. Все бы ничего, если бы зубы были больные, а мосты выполнены качественно. Но зубы-то были здоровые...

Болят ноги после инсульта

Когда хожу, мышцы на ногах сильно напрягаются. А ночью не могу вытянуть их. Врачи сказали, что у меня повышенный тонус мышц. Прописали «Мидокалм», «Сирдалуд», «Циклодол». В первые дни приема лекарств самочувствие действительно улучшилось, но на 3-4-й день стало хуже. Как мне лечиться?

В. Н. Сурков, Нижегородская обл.

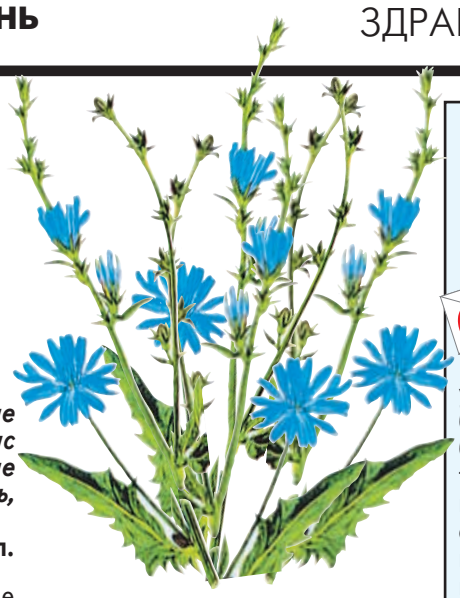
Нарушение движений — одно из самых опасных осложнений инсульта. Мышцы вначале находятся в расслабленном состоянии, а затем их тонус усиливается. Больная рука как бы укорачивается: плечо приведено к телу, кисть и пальцы согнуты. Больная нога, наоборот, будто удлиняется: она разогнута в коленном суставе, а стопа отвисает. При ходьбе пациенты обычно отводят ногу в сторону и описывают ею движения по кругу («косят»).

Как восстановиться? Врач назначает необходимые лекарства, лечебную гимнастику, физиотерапию, занятия в бассейне. Существует целая группа миорелаксантов, которые снижают спазмы мышц. Но этими препаратами нельзя злоупотреблять. Дело в том, что нежелательно полностью снимать спазм в мышцах. В некоторых случаях при неполном восстановлении движений нормализация тонуса в ноге может привести к снижению ее опорной функции. В результате человеку будет трудно ходить.

Важно делать лечебную гимнастику. Самыми главными упражнениями для больного являются: отведение руки в плечевом суставе; разгибание предплечья, кисти, пальцев; сгибание ноги в коленном суставе; тыльное сгибание стоп. Выполняйте также дыхательные упражнения. При вдохе живот надувайте, при выдохе — втягивайте (3-4 раза). Тренируйте координацию и равновесие. Несколько раз в день дотрагивайтесь пальцем до кончика носа, уха. Полезно рисовать в воздухе рукой или ногой геометрические фигуры, цифры, буквы.

P. S. Миорелаксанты («Мидокалм», «Сирдалуд», баклофен) противопоказаны при почечной недостаточности, нарушениях сердечного ритма. «Мидокалм» хорошо переносится, но, к сожалению, плохо расслабляет. У «Сирдалуда» много побочных действий: мышечная слабость, сонливость, снижение артериального давления, расстройство сна, галлюцинации. Важно правильно подобрать начальную дозу, которую затем нужно повышать постепенно и осторожно. Для уменьшения побочных явлений больным часто назначают комбинацию из 2-3 миорелаксантов. Легче переносится баклофен. Очень полезно делать массаж ног. Хороший эффект дают аппликации с парафином или озокеритом, теплолечение, гидропроцедуры.

М. Ю. Саянов, специалист по сосудам, кандидат медицинских наук



20 Г КОРНЯ ЦИКОРИЯ ЗАЛИВАЮТ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА. НАСТОЙ ИСПОЛЬЗУЮТ ДЛЯ ОБМЫВАНИЯ ЯЗВ И ДЛЯ КОМПРЕССОВ ПРИ ЭКЗЕМЕ.

Целебная настойка от затяжного кашля

Расскажу, как избавилась от затяжного, удушающего кашля после сильной простуды. Врачи уже хотели укладывать меня в больницу и делать продувание бронхов, потому что уже было трудно дышать. Соседка, увидев мои мучения, посоветовала такое средство. Нужно взять по 1 стакану семян укропа, меда и 0,5 л водки. Смешать все в банке и поставить в теплое темное место на 5 дней. После этого процедить и принимать по 1 чайн. ложке 3 раза в день. Я приготовила это лекарство и стала лечиться. Кашель успокоился, мокрота стала отходить сгустками, а через некоторое время и голос восстановился. Вот уже 5 лет не вспоминаю про свои мучения. А если немного простужусь, сразу принимаю целебную настойку, чтобы не было осложнений.

И. М. Маркова, Алтайский край

Сладкий лук избавит от мук

Долго меня мучила изжога. Кто-то посоветовал натереть на мелкой терке среднюю луковицу и перемешать кашицу 1:1 с сахаром. Жевать, пока не растворится, по 1 ст. ложке смеси натощак и через 2 часа после еды. Таким способом я избавилась от изжоги.

А от радикулита мне помогла настойка сырых картофельных ростков, цветков сирени и каштана конского. Каждого компонента надо взять по 100 г, залить в банке 0,5 л водки, настаивать неделю. Я использую настой для компрессов и натираю суставы. Боль быстро отступает.

Л. Л. Лизунова, Тверская обл.

Я держу своё давление в норме

Мне помогает такой рецепт: отжимаю по 1/2 стакана свекольного и лимонного сока. Добавляю 1 стакан липового меда и хорошо перемешиваю. Принимаю по 1/3 стакана через час после еды. Такая смесь будет полезна в сочетании с назначениями врача.

М. Н. Хромова, Воронежская обл.

Умные мысли

■ ЖИЗНЬ СТАНОВИТСЯ ТЯЖЕЛОЙ, КОГДА ЧЕЛОВЕК УСТАЕТ НЕ ОТ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ, А ОТ СЕБЯ.

■ ТЫ СВОБОДЕН НЕ КОГДА ТЫ ДЕЛАЕШЬ, ЧТО ХОЧЕШЬ, А КОГДА ТЫ НЕ ДЕЛАЕШЬ, ЧЕГО НЕ ХОЧЕШЬ.

При простуде

Если вы лечите насморк «морской» водой...

Выбирайте солевой спрей АкваМастер от компании Эвалар, который сэкономит ваш семейный бюджет.

Выбирая АкваМастер, вы получаете два в одном — спрей для лечения насморка и удобный прибор для промывания носа, потому что в отличие от обычных спреев АкваМастер имеет немецкую съемную насадку-распылитель, что позволяет использовать его многократно, заново заполняя свежим раствором морской соли, прилагаемой в подарок — 10 пакетиков. Показания: **риниты, гаймориты, ОРВИ и грипп, аденоиды**[2]. Взрослым и детям с 1 года.

В 10 раз выгоднее![1]

Спрашивайте во всех аптеках города! www.evalar.ru, apteka.ru
При отсутствии товара в аптеках, за дополнительной информацией обращайтесь:
8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).

Эвалар®

[1]По сравнению с лекарственным средством АкваМастер, без подарка [2]В комплексной терапии. Совместно с устройством для орошения и промывания слизистой полости носа «АкваМастер Эвалар». Сравнение цен приведено по данным ЗАО «Группа ДСМ» (средняя цена за 2017 год). Аналог для сравнения выбран по действующим компонентам.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760 Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Вы просили рассказать

Какая польза от сока берёзы?

Мы заготавливаем на зиму березовый сок флягами. Пока он светлый, пьем его так, а когда начинает мутнеть, пережигаем до черноты хлеб темных сортов, заворачиваем его в марлю и опускаем во фляги. Еще добавляем распустившиеся ветки смородины. Через 7-10 дней сок начинает кислить, тогда мы переливаем его в 3-литровые банки, добавляем 3-5 изюминок и опускаем в погреб. Пьем квас с удовольствием, угощаем соседей. Для вкуса можно добавить немного (!) сахара, но лучше без него. Хотелось бы узнать, какая с точки зрения медицины польза от березового сока и кваса? Есть ли противопоказания? Как правильно приготовить квас и сколько можно его хранить в погребе?

О. Орлова, пос. Емельяново, Красноярский край

НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

В состав березового сока входят биологические стимуляторы, укрепляющие иммунитет; калий, кальций, магний, необходимые для нормальной работы сердца; легко усваиваемые сахара (глюкоза и фруктоза), полезные для мозга.

Березовый сок полезен и больным, и здоровым, и взрослым, и детям, поскольку в нем нет сильных аллергенов, как, например, в цитрусовых соках, поэтому его можно пить даже аллергикам, беременным женщинам и молодым мамам во время кормления детей грудью. Если беспокоят отеки, березовый сок легко с ними справляется, поскольку обладает мочегонным действием. По этой же причине березовый сок полезен при воспалительных заболеваниях почек. Но при почечнокаменной болезни его надо пить с осторожностью, поскольку он может вызвать движение камней и спровоцировать приступ почечной колики.

Этот сок очищает кровь при отравлениях. А при инфекционных заболеваниях березовый сок подавляет инфекции и выводит токсины, производимые болезнетворными микроорганизмами. Тем, у кого понижена кислотность желудочного сока, рекомендуется пить по 1 стакану березового сока 3 раза в день. Он стимулирует пищеварение.

КАКОЙ СОК ПИТЬ НЕЛЬЗЯ

Все зависит от того, где и как собирать березовый сок. Ранней весной, когда на деревьях набухают почки и начинается активное сокодвижение, за березовым соком отправляются в лес — подальше от промышленных объектов и автомобильных трасс. В соке, собранном с придорожных берез, содержатся опасные тяжелые металлы. Попадают они туда из выхлопных газов, пропитывающих древесину и почву. Пить такой сок нельзя! Наиболее вкусен и полезен сок, собранный из старых деревьев с толщиной ствола не менее 20 см. Сок молодых березок — водянистый, кроме того, молодое дерево страдает от такой операции. Купить настоящий березовый сок в магазинах практически невозможно. Жидкость, которая продается под названием «Березовый сок», — это напиток, приготовленный на основе воды, сахара и лимонной кислоты.

Наиболее вкусен и полезен сок, собранный из старых деревьев с толщиной ствола не менее 20 см.

КАК ХРАНИТЬ БЕРЕЗОВЫЙ СОК

Свежий березовый сок быстро портится, поэтому его нужно держать только в холодильнике, причем не более трех дней. Чтобы сохранить его на более длительный срок, надо нагреть сок до 80°С, разлить в стерилизованные банки или бутылки и герметично закрыть. Можно приготовить из сока концентрат. Для этого сок выпаривают, пока его объем не уменьшится в 4 раза. Перед употреблением его разбавляют водой.

Еще один хороший способ хранения березового сока — заморозка. Все ценные вещества при этом сохраняются в неизменном виде.

РЕЦЕПТ ДЕРЕВЕНСКОГО КВАСА

В российских деревнях традиционным освежающим напитком издавна был березовый квас. Его приготовление занимает несколько дней. Рецепт очень простой. Стеклянную емкость наполняют свежим березовым соком, добавляют сахар (2 чайн. ложки на 1 л) и изюм (4-6 ягод на 1 л). Можно положить немного лимонной цедры. Закрывают крышкой и оставляют для брожения. Полученный напиток хранят в прохладном месте до 2-3 месяцев.

Из березового сока можно готовить и другие напитки, добавляя в него различные фрукты или ягоды, а также мед.

О. В. Шкусова, диетолог, фитотерапевт

Полезно знать

● **Чтобы кости были крепкими.** В восстановительный период после перелома и для укрепления костей вместо чая нужно пить настой зверобоя с медом. На 0,5 л кипятка возьмите 2 ст. ложки измельченного сухого зверобоя. Настаивайте под крышкой 20 минут, процедите и пейте. На 1 стакан такого напитка — 1 чайн. ложка меда. Можно добавить в настой, но полезнее пить вприкуску.

● **Петрушка и укроп помогут при остеопорозе.** Смешайте по 100 г свежей зелени петрушки и укропа. Залейте 2 стаканами кипятка. Накройте крышкой, сверху положите полотенце и оставьте на 4-5 часов. Процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день после еды. Такой настой издавна используют для укрепления костей.

● **При шейном остеохондрозе делайте сухое прогревание.** На хлопчатобумажную ткань уложите ровным слоем овечью шерсть и приложите к больной шее (шерстью к телу), закрепив шарфом. Для усиления лечебного эффекта шею можно намазать любым согревающим гелем.

Для сердца

Эликсир

Это снадобье рекомендуется при атеросклерозе, стенокардии, гипертонии, ишемии.

Возьмите: 0,5 кг меда (лучше майского), 0,5 л 70%-ного спирта, травы пустырника, сушеницы, спорыша, цветки ромашки, корневище с корнями валерианы, плоды боярышника. Мед и спирт смешайте, нагрейте на очень слабом огне (постоянно помешивая) до образования пенки. Снимите с огня и дайте отстояться. Отдельно в термосе в 1 л крутого кипятка настаивайте травы (по 1 ст. ложке порошка каждой травы). Настаивайте 2 часа, процедите и смешайте с первым составом. Первую неделю принимайте по 1 чайн. ложке утром и вечером, начиная со второй недели перейдите на 1 ст. ложку. После того как лекарство кончится, сделайте перерыв 10 дней и курс повторите.

Станет жиже кровь

■ Смешайте 250 г очищенного чеснока, 300 г меда и настаивайте 3 недели. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 40 минут до еды.

■ Залейте 100 г молотого мускатного ореха 0,5 л водки. Настаивайте 21 день, ежедневно встряхивая. Затем отфильтруйте и пейте по 20-30 капель на 1/4 стакана горячей воды 3 раза в день за 30 минут до еды. Между порциями настойки (0,5 л) делайте перерыв на 10 дней. Всего надо пройти 5 курсов.

■ Корица и имбирь разжижают кровь. Смешайте измельченный свежий корень имбиря (4 см), щепотку корицы на кончике ножа, 1 чайн. ложку зеленого чая. Залейте 0,5 л кипятка, настаивайте до остывания, процедите. Добавьте половинку лимона и мед по вкусу. Выпейте в течение дня.

Развеем сомнения — *Не навреди*

Лишний вес — от таблеток

1 **Толстеем по мере старения человека.** Это не всегда так. Причиной могут быть лекарства для снижения давления, например «Анаприлин», «Атенолол», «Конкор» и их аналоги. Они усиливают аппетит, стимулируют выработку инсулина. За год на фоне их приема можно поправиться на 3-5 кг. А лишний вес — дополнительный фактор, повышающий давление. Чтобы не поправиться, просто следите за рационом. Для перекусов используйте овощи, зелень, сушеные или печеные яблоки.

2 **Есть по ночам вредно?** На самом деле. Все зависит от вашего распорядка дня. Если ложитесь спать под утро, то ночью есть не только можно, но и нужно. Иначе получите невроз, а потом булимию. Главное — перекусить за два часа до сна. «Совам» медики советуют во время ночного ужина не позволять себе жирное, так как оно не успеет перевариться. Из-за этого — бессонница, раздражительность, несвежий вид утром.

3 **Заниматься спортом полезно?** Это так, но тут главное — не переусердствовать. Длительные и изнурительные тренировки не идут на пользу организму. Более того, занимаясь спортом 2-3 часа в день, можно повредить мышцы, суставы и связки, а также запустить букет сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваний.

4 **Проснулся — на гимнастику?** Дайте мозгу проснуться — на это требуется 40 минут. Только после этого можно приступать к гимнастике. Нельзя пересиливать себя, если чувствуете недомогание. А после 50 лет полезна ходьба. Прыжки, резкие наклоны и приседания оставьте молодым.

При аритмии

СМЕШАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ ЦВЕТКОВ КАЛЕНДУЛЫ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА. ЗАЛЕЙТЕ СМЕСЬ 2 СТАКАНАМИ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 1 ЧАС. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 4 РАЗА В ДЕНЬ.

На приёме у остеопата

Что-то с суставами...

ЛЮБЛЮ ОБУВЬ НА ВЫСОКИХ КАБЛУКАХ...

Но ноги стали быстро уставать. Как им помочь?

К. Орефьева, Санкт-Петербург

Высокие каблуки — большая нагрузка, в том числе на крестцово-поясничный отдел позвоночника. Чтобы не травмировать спину, оптимальная высота каблука — не выше 4-4,5 см. И нельзя такую обувь носить целый день. Можно лишь пройтись из дома на работу и обратно. Высокие каблуки — гарантия того, что появятся проблемы с позвоночником. Просто в молодости это не очень заметно. Зато потом...

НОГА ПРИ ХОДЬБЕ ОПУХАЕТ...

Как-то возвращалась вечером домой и в темноте наступила на камень. Боль по краям ступни не проходит уже несколько месяцев. Трещин, перелома и вывиха нет, но нога при ходьбе опухает. Чем и как вылечиться?

И. Пегова, Воронеж

Причиной длительных болей в стопе после травмы может быть растяжение связок, соединяющих мелкие кости стопы, неправильная нагрузка при ходьбе, вызванная болью. Прежде всего постарайтесь купить в аптеке стельки-супинаторы, они должны быть на размер меньше обуви. Кроме того, вам помогут сосновые почки и хвоя. Свежие молодые побеги сосны (примерно 50 г) залейте 10 л горячей воды и настаивайте 40 минут. Когда вода слегка остынет, погрузите в нее больную ногу на 20 минут. Такую ванну можно заменить повязкой на ночь из ваты, пересыпанной сильно истолченной и просеянной хвоей сосны. Параллельно внутрь принимайте отвар сосновых почек. Залейте 1 ст. ложку почек сосны (10 г) 1 стаканом воды, накройте крышкой и кипятите на водяной бане 30 минут. Настаивайте 10 минут, процедите через 2 слоя марли, отожмите оставшееся сырье и добавьте кипяченой воды до первоначального объема. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день после еды.

НАДО ДЕЛАТЬ МРТ, А Я БОЮСЬ...

У меня подозрение на грыжу позвоночника. Доктор сказал, что надо сделать МРТ. А я боюсь этой процедуры. Нельзя ли обойтись обычным рентгеном?

М. М. Мирзоева, Дагестан

Ваш доктор прав. Магнитно-резонансная томография (МРТ) — самый надежный метод диагностики проблем позвоночника. Он позволяет очень хорошо и четко увидеть изменения не только костей, но и мягких тканей. Что очень важно, так как грыжа — это мягкая ткань. К тому же при МРТ не задействуется ионизирующее излучение, как при рентгене. Так что не бойтесь этой процедуры.

ПРОСЫПАЮСЬ — СПИНУ ТЯНЕТ...

Ложусь спать в 22-23 часа. Встаю в 7-8 утра. Сплю по времени достаточно, но все равно поднимаюсь разбитым, спину тянет. Словно и не отдыхал ночью...

Е. Тихонов, Астраханская обл.

Прежде всего спать рекомендуется на твердой постели. При этом спинные мышцы полностью расслабляются, устраняются искривления позвоночника, еще улучшается кровоснабжение. И тогда утром проснетесь без неприятных ощущений в спине. Важный момент: перестаньте пользоваться «маминими» и «бабушкиными» подушками. Смените их на ортопедические, они сейчас везде есть в продаже и недорого. Или кладите под шею твердый валик, скатанный из толстого полотенца, — такой, чтобы он по размеру плотно прилегал к шее. Валик или ортопедическая подушка, которая сделана по тому же принципу, массируют шейные позвонки, что само по себе полезно. Первое время возможны небольшие болезненные ощущения, но они через несколько часов проходят. Если приучите себя спать с правильно приподнятой во сне головой, у вас не только появится ощущение полноценного отдыха, но и пройдут застойные явления в лимфосистеме. Не будет тяжелой голова и уйдут головные боли, если они случались. А главное — улучшится мозговое кровообращение.

У. М. Хамзатов, остеопат, врач высшей категории

Три стадии артроза

ПРИ I СТАДИИ НАРУШЕНИЯ ТКАНЕЙ СУСТАВА ЕЩЕ НЕТ, НАРУШЕНО ТОЛЬКО ЕЕ ПИТАНИЕ. НА II ХРЯЩ НАЧИНАЕТ РАЗРУШАТЬСЯ, А ПО КРАЯМ КОСТИ РАЗРАСТАЮТСЯ ШИПЫ. НА III ПРОИСХОДИТ ДЕФОРМАЦИЯ СУСТАВА.

Я съедал по кусочку ананаса, посыпав его куркумой

Хочу поделиться проверенными рецептами, которые мне помогли избавиться от болей в суставах. Мало того, что суставы болели, они еще и опухали. Но теперь это все в прошлом. Ежедневно в течение месяца 3 раза в день я съедал по кусочку свежего ананаса, посыпав его куркумой. Одного ананаса хватало на неделю. Во время лечения я отказался от наваристых бульонов. Через месяц сделал недельный перерыв и продолжил вкусное лечение. Лечился так 6 месяцев. Болевые приступы снимал с помощью растирки, которую делал сам. Смешивал по 3 ст. ложки скипидара, яблочного уксуса и 1 желток. Этой смесью натирал суставы, утеплял шерстяным шарфом и ложился в постель. Если вы решили делать компресс с этим составом, используйте пергаментную бумагу, но ни в коем случае не полиэтиленовую пленку.

И. С. Журбин, Алтайский край

Сладкое лекарство от судорог

Несколько лет назад меня беспокоили судороги в ногах. Рецепт, который мне помог, подсказала знакомая. Нужно в течение 3-5 дней есть натощак 1 ст. ложку меда, запивая стаканом кефира. Постепенно судороги прошли. Первое время хватало на 2-3 недели, потом интервал становился длиннее — 1-2 месяца. Теперь, не дожидаясь приступов, повторяю это сладкое лечение для профилактики 3-4 раза в год.

А. Н. Малахова, Саратовская обл.

Сабельник — моё спасение

Несколько лет назад мне поставили диагноз артрит левого коленного сустава. Знакомый подсказал, что болезни суставов хорошо лечит сабельник болотный. С тех пор это мое спасение. Заливаю 300 г измельченных корневищ сабельника 3 л водки, настаиваю 3 недели и принимаю по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды в течение 3 месяцев. Этой же настойкой растираю больной сустав. Настойка хорошо снимает отеки, боли, покраснения и за полгода может поставить на ноги.

Если же болезнь запущена, то один сабельник помочь не в силах. Тогда я готовлю другую настойку — с калганом (лапчатка прямостоячая). Измельчаю 200 г корневищ сабельника и 100 г корневищ калгана, складываю в 3-литровую банку и заливаю водкой (самогоном или 70%-ным спиртом). Настаиваю 3 недели и принимаю так же, как и настойку сабельника. При застарелой болезни надо принимать по 1 небольшой рюмочке 3 раза в день за 30 минут до еды.

И. Н. Стрельцов, Рязанская обл.

Рецепт растирки от болей в коленях

Готовится она так: смешайте по 1 стакану соли, водки (можно самогона) и 3-5 горьких, мелко нарезанных перцев. Настаивайте 10-14 дней. Соль, конечно, полностью не растворится. Делайте на ночь компрессы на больное колено, предварительно смазав кожу растительным маслом. Не забудьте утеплить шерстяным шарфом. Если будет сильно жечь, снимите компресс. Дней через 10 наступит облегчение.

P. S. Спасибо тебе, «Айболит»! Если шалят нервы, я беру тебя в руки — и никаких лекарств не надо! Газета спасает.

Н. П. Чернышева, р. п. Новые Бурасы, Саратовская обл.

Что бы съесть?

ЗАПЕЧЁННЫЕ КАБАЧКИ

2-4 кабачка, 200-250 г твердого сыра, 1 ст. ложка растительного масла, соль, свежая зелень.

Для фарширования используйте любые овощи: помидоры, репчатый лук, сладкий перец, морковь, стручковую фасоль. Кабачки разрежьте вдоль на две половинки, удалите из них семечки. В сковороде разогрейте масло и слегка обжарьте измельченные овощи для начинки, аккуратно выложите их в кабачок. Натрите сыр, посыпьте им лодочки из кабачков, выложите овощи в форму и поставьте запекаться в духовку на 25 минут. Готовые овощи посыпьте свежей зеленью.

КАБАЧКИ С ГРИБАМИ

1 кг кабачков, 2 ст. ложки муки, 60 г свежих грибов, 40 г сливочного масла, 1 луковица, зелень, соль.

Кабачки очистите от кожицы, разрежьте на продольные половины, удалите часть мякоти с семенами. Отварите кабачки, откиньте на дуршлаг, поместите в них фарш, обваляйте кабачки в муке и обжарьте. Для фарша: нарежьте ломтиками грибы, потушите, добавьте мелко нарезанный обжаренный лук, соль. Перед подачей кабачки посыпьте зеленью петрушки и укропа.

РАГУ ИЗ КАБАЧКОВ

3-4 кабачка, 1 головка лука, 1 морковь, 2 картофелины, болгарский перец и помидор.

Очищенные овощи измельчите. Лук, морковь потушите с добавлением масла до полуготовности. Добавьте крупно нарезанный картофель, тушите 5-10 минут, положите в сотейник перец и помидор, тушите 5-10 минут. В последнюю очередь положите кабачок. Добавьте в рагу лавровый лист, небольшое количество соли и тушите 15 минут.

ДО ОТКРЫТИЯ ИНСУЛИНА ВРАЧИ РЕКОМЕНДОВАЛИ ЕСТЬ ТОЛЬКО ОДИН ВИД ПИЩИ, НАПРИМЕР ОВСЯНКУ.

На приёме у эндокринолога

Заведи собаку

Заболели диабетом — заведите собаку. Ведь с ней надо гулять минимум дважды в день, а значит, ваша физическая активность сразу повысится. И это будет большим плюсом для здоровья.

— Чем опасен диабет? Почему его так все боятся?

— Около 2 миллионов человек по всему миру умирают каждый год от диабета. Если не лечиться, он осложняется диабетической гангреной, нефропатией, ретинопатией, трофическими язвами, гипогликемией, кетоацидозом. Более того, диабет может приводить к развитию раковых опухолей. Причем обострение может наступить с одинаковой долей вероятности и у 24-летнего, и у 45-летнего больного. Предсказать, у кого и когда это произойдет, — невозможно.

— Почему в России диабетиков становится все больше?

— Потому что диагноз ставится, когда у человека уже развились серьезные осложнения. Можно нормально себя чувствовать и не подозревать, что вы находитесь у роковой черты. До тех пор, пока не попадете, например, на операционный стол и не столкнетесь с плохо заживающей операционной раной.

— Что необходимо делать, чтобы диагностировать диабет как можно раньше?

— Каждый человек должен один раз в год сдавать кровь на уровень сахара. Особенно люди старше 45-50 лет, с избыточным весом, имеющие близких родственников с диабетом, а также родившиеся с низкой массой тела (меньше 2,5 кг). Чем раньше врач поставит диагноз диабет II типа, тем эффективнее можно предупредить осложнения этого недуга. На первом этапе могут помочь правильное питание, физическая активность. Заболели диабетом — заведите собаку. Ведь с ней надо гулять минимум дважды в день, а значит, ваша физическая активность сразу повысится. И это будет большим плюсом для здоровья.

— Если начать лечить диабет на этапе преддиабета, можно остановить его?

— Остановить навряд ли, но затормозить его развитие, а главное, развитие осложнений диабета — да. При преддиабете важно контролировать вес, совершать не меньше 10 тысяч шагов в день, правильно питаться, ограничивая жиры и увеличивая количество растительной пищи. Также важно принимать сахароснижающие препараты. Сейчас есть очень эффективные лекарства. Например, один из ингибиторов натрий-глюкозных транспортеров, в состав которых входит эмпаглифлозин. Он может удалять из крови излишки глюкозы, выводя ее с мочой. Убирает ровно столько, чтобы показатели сахара были нормальные. В прошлом году было завершено исследование, которое показало, что смертность среди пациентов с диабетом и серьезными проблемами с сердцем и сосудами, принимающих этот препарат, снизилась почти на 40%. Такого не было при других методах лечения.

■ Появились натоптыши? Сдайте кровь на сахар.

■ Лейкопластырь сильно прилип к коже? Протрите его шампунем — он снимется легко.

— Разве на стадии преддиабета назначаются препараты?

— Да. Сегодня во многих развитых странах мира принято назначать такие препараты как можно раньше.

— По каким признакам можно вычислить у себя преддиабет?

— Это слабость, жажда, сухость во рту, частое мочеиспускание, внезапная потеря веса, зуд в промежности, в области живота, необъяснимые прыщи на теле. Это первые признаки повышения сахара в крови. В группе риска находятся страдающие ожирением, гипертонией и другими сердечно-сосудистыми заболеваниями.

— Если есть такие симптомы, нужно идти к диабетологу?

— К терапевту или эндокринологу. В Германии, например, все проще. Каждый гражданин, когда ему исполняется 40 лет, получает конверт, в котором находится тест-полоска для определения сахара в крови, — напоминание о том, что он находится в зоне риска. Хорошо бы такую практику ввести и у нас.

Б. С. Шебзухов, эндокринолог, врач высшей категории

Уроки жизни — *Очень полезное письмо*

Я съедал в день по 20 конфет...

Мне 46 лет. У меня сахарный диабет II типа. До того как поставили диагноз, съедал по 20 конфет в день.

Гликилизированный гемоглобин (он не перерабатывается организмом и показывает средний уровень за несколько месяцев) у меня 6,2 ммоль/л. Прошел тест на толерантность к глюкозе (когда берут кровь натощак, потом дают стакан воды с растворенным в ней определенным количеством глюкозы и через 1 час, а затем через 2 часа берут кровь из вены). Через час на тесте у меня был показатель 12,5 ммоль/л при нормальном уровне инсулина. Поставили диагноз сахарный диабет II типа. До приема «Сиофора» через час после еды (5 ложек гречки и 30 г докторской колбасы) сахар поднимался до 8,6 ммоль/л. Через 2 недели приема этого препарата сахар снизился до 6,7 ммоль/л через час после еды. По утрам стал 5,9 (был 6,7). В дополнение к «Сиофору» прописали пиколинат хрома и «Цинктерал». Пообещал в будущем пересмотреть дозировку. Пришлось сбросить лишний вес. Тренажерный зал мне особо не помог. С глазами обратился к окулисту. Он обнаружил отслоение сетчатки.

Главное — не запускать диабет! Если не лечиться, можно потерять зрение. В панику не впадаю. Пока обхожусь без инсулина. Если хочется сладкого (до тряски в руках), запекаю в микроволновке яблоко. Покупаю шоколад и печенье на фруктозе. Они подавляют зависимость от сахара, но особо ими злоупотреблять тоже нельзя. Макароны и картошку ем не чаще одного раза в неделю. Можно гречку. Еще ем борщ, но надо, чтобы в нем было много капусты и минимум картошки. Жирное и колбасу нельзя! Сахарозаменители типа сахарина и разные подсластители опасны. В кишечнике при температуре выше 30°С они распадаются на ядовитые вещества. Таблетки стевии мне не подошли. Они горькие и не похожи на сахар. Возможно, мой организм не ведется на такой обман.

Кстати, есть одна тонкость в использовании глюкометра. Внимательно прочитайте к нему инструкцию о том, как правильно делать анализ. У меня глюкометр Bayer contour plus, полоски с дополнительным контактом. Когда касаешься пальцем с каплей крови полоски, она втягивает ее и дает сигнал, после которого нужно убирать полоску от капли крови. Заметил, если держать полоску после сигнала, то показатели могут увеличиваться. Ведь глюкоза продолжает поступать в полоску и вступать с ней в реакцию.

Четвертый месяц принимаю «Сиофор» после еды (по 500 мг 2 раза в день). Лучше принимать во время еды, которая не содержит много сахара. Например, утром творог со сливками, в обед мясо, суп, немного картошки. После еды таблетку принимаю обязательно. Вечером, если съедаю кусочек хлеба и мясо, тоже без таблетки не обойтись. Если не наелся, могу еще съесть гречку с рыбой, но таблетку уже не принимаю. Сейчас сахар натощак 4,9 ммоль/л. Вес соответствует росту (за 4 месяца потерял 16 кг). «Сиофор» не дает сахару всасываться в кровь, из-за чего он не усваивается, а вес падает.

Сергей, Астраханская обл.

Не навреди

■ БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ С ЯГОДАМИ И ФРУКТАМИ! ЭТО В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ОТНОСИТСЯ К КЛУБНИКЕ, СМОРОДИНЕ, АБРИКОСАМ, ВИНОГРАДУ. ОГРАНИЧЬТЕ ДО 1 СТАКАНА В ДЕНЬ.

■ КАБАЧКАМИ, БАКЛАЖАНАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ МОЖНО УГОЩАТЬСЯ В ЛЮБЫХ КОЛИЧЕСТВАХ.

Печёный лук прогнал мой сладкий недуг

Несколько лет назад мне поставили диагноз диабет II типа. Я стала придерживаться диеты и применять народные рецепты. Брала 3 кг зеленой редьки, натирала на мелкой терке, заливала 0,5 л водки. Перемешивала и выкладывала в 3-литровую банку. Закрывала горлышко тканью и ставила в темное место на 40 дней. Затем процеживала и пила по маленькой рюмочке 4-5 раз в день, а гущу съедала. Если болезнь давняя, то нужно выпить 3 банки настойки редьки, но не сразу, а с перерывами в 10 дней. После одного курса лечения настойкой стала использовать другой рецепт. Запекала 6 белых луковиц размером с куриное яйцо в духовке до мягкости. И съедала по 2 луковицы 3 раза в день за 15-20 минут до основного приема пищи. Если лук запекать долго, он будет сладким, если меньше — с горчинкой. Сахар в крови нормализовался.

Л. Н. Баранова, Алтайский край

Заболел у меня как-то бок...

Пошла к врачу, он отправил на обследование. Оказалось, воспалился желчный пузырь. Доктор выписал кучу таблеток, но я решила сначала полечиться народными рецептами. Знакомая подсказала средство, которое помогло, — лавровое масло. Готовила его так: 30 г листьев лавра залила 1 стаканом растительного масла и настаивала неделю. Принимала по 15 капель с молоком 3 раза в день, и боли прошли. Пошла опять на прием к врачу, он подтвердил, что воспаление прошло.

Е. Н. Лукашина, Чебоксары

Моим лекарством стал полевой хвощ

Моим лекарством для выведения песка и камней из почек оказался полевой хвощ. Брала 1 чайн. ложку с верхом сухой травы, заливала 1 стаканом кипятка, настаивала 20 минут. Процеживала и пила утром натощак, а через полчаса завтракала. Так делала каждый день в течение трех месяцев. После начала лечения сильные боли перестали мучить, а приблизительно через месяц в моче стал появляться песок, в виде которого постепенно вышли все камни, причем безболезненно.

Р. S. Хвощ полевой хорошо размягчает камни и превращает их в песок. Причем не только почечные, но также в печени и желчном пузыре.

И. В. Германова, Мурманская обл.

Как справиться с приступами холецистита

Этот рецепт помог мне справиться с приступами холецистита. Весной, как только появятся на березе первые листья, надо сорвать вечером 5 листочков и залить 1 стаканом кипятка. Ночь настаивать, а на следующий день настой выпить за 3 приема перед едой. Каждый последующий день повторять прием, добавляя по одному березовому листу. Довести таким образом до 25, затем снижать количество листочков по одному и довести до 5 штук. Такое лечение надо проводить раз в год. Снадобье хорошо помогает печени при холецистите.

И. Н. Новикова, Вологодская обл.

■ ОТ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ ПЬЮТ 3 РАЗА В ДЕНЬ ПО СТАКАНУ ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ, В КОТОРОЙ РАЗМЕШАНА 1 СТ. ЛОЖКА ПОРОШКА ИЗ СУШЕНОЙ ЯБЛОЧНОЙ КОЖУРЫ.

■ ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ПОЧЕЧНОЙ КОЛИКИ, ПЕРИОДИЧЕСКИ ПЕЙТЕ ПОЧЕЧНЫЙ ЧАЙ ВМЕСТО ОБЫЧНОГО.

■ ПРИ КАТАРЕ ЖЕЛУДКА 1 СТ. ЛОЖКУ СУХИХ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЦВЕТКОВ ЯБЛОНИ ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ КРУТОГО КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ, УКУТАВ, 30-40 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

Авторитеты дают советы

Почки дошли до точки...

Они трудятся без сна и отдыха, выводят из организма лишнюю жидкость и продукты распада, регулируют концентрацию солей и калия, кровяное давление, участвуют в выработке красных кровяных телец и витамина D. Как понять, что с почками что-то не так? Есть признаки, которые прямо на это указывают.

ЗАЧАСТИЛИ В ТУАЛЕТ

Здоровые люди в среднем ходят в туалет 4-5 раз днем и один раз ночью. При этом моча выделяется в пределах от 700 мл до 2 литров. Если почки нездоровы, мочеиспускание становится учащенным или затрудненным. Цвет мочи заметно светлеет, как будто ее разбавили водой.

Увеличивает позывы к мочеиспусканию и сопровождается болью цистит. Мужчины с гиперплазией предстательной железы часто встают в туалет ночью. А вот при камнях в мочевом пузыре обратная ситуация — больной спит спокойно, зато днем вынужден часто заглядывать в туалет. При затрудненном мочеиспускании объем мочи за сутки уменьшается до 500 мл и менее. Такие симптомы можно наблюдать при новообразованиях шейки мочевого пузыря и трубчато-альвеолярной железы у мужчин, камнях в парном бобовидном органе и мочеточнике и др.

НЕ ПУТАТЬ С ХОНДРОЗОМ!

Боль в области поясницы не всегда бывает из-за почек. Не путайте ее с проявлениями хондроза и других недугов. Почки болят в верхнем отделе поясницы, ведь они располагаются прямо под самыми нижними ребрами. Боль может быть тянущей, ноющей, колющей, тупой. При воспалении она ноющая, преследующая человека постоянно, а при продвижении камней боль острая, терпеть ее зачастую нет сил. Нередко случается, что боль локализуется только в одной стороне. В любом случае определить, болят почки или какой-то другой орган, может только врач на основании анализов, УЗИ и других обследований.

ОТЕКИ — ГЛАВНЫЙ ПРИЗНАК БОЛЕЗНИ

Чаще всего отеки — признак острой или хронической почечной недостаточности. Дело в том, что этот орган напрямую регулирует состав крови. При появлении различных недугов фильтрация нарушается. Это приводит к изменению количества различных веществ в крови и, как следствие, развитию отеков. Отеки — это не что иное, как сгущение жидкости в тканях.

КРОВЬ В МОЧЕ

Кровь в моче не всегда указывает на какое-то серьезное заболевание. У здоровых людей в моче могут присутствовать красные тельца после тяжелой физической работы. Это не требует лечения. Кровь в моче может появиться и при перемещении камня из различных отделов почки в мочеточники и далее в мочевой пузырь. Как только этот процесс закончится, кровь в моче исчезнет сама собой.

Другое дело, если в мочеполовую систему попадают бактерии, появляются злокачественные и доброкачественные опухоли мочевыводящих путей и почек. Тут без помощи врачей не обойтись. Инфекцию лечат антибиотиками, а при злокачественных новообразованиях их нередко удаляют вместе с органом. Гематурию могут провоцировать и заболевания крови, недостаточность печени, гемофилия, прием некоторых лекарств.

СИМПТОМЫ ОТРАВЛЕНИЯ ТОКСИНАМИ

Если почки болят, то свою очистительную функцию они выполняют не на все 100%, а это неизбежно приводит к загрязнению крови токсинами. Определить наличие интоксикации можно по таким признакам:

* ухудшается аппетит, человек жалуется на общую слабость;
* появляются зуд кожи, сыпь, раздражение, шелушение;
* изменяются вкусовые ощущения, в частности, появляется металлический привкус во рту;
* апатия, плохое настроение;
* человек чувствует утомляемость и тяжесть в мышцах;
* не дает покоя головная боль;
* нарушается сон;
* снижается концентрация внимания, иммунитет и работоспособность.

Если у вас есть хоть один из перечисленных признаков, как можно скорее обратитесь за консультацией к специалисту для проведения необходимого обследования.

Т. П. Морин, уролог, кандидат медицинских наук

SOS!

Болезни почек часто сопровождаются повышением давления. Согласно статистике, у каждого третьего гипертоника почки нездоровы. Гипертония характерна для хронического гломерулонефрита, сосудистого нефросклероза, амилоидоза почек.

Вы просили рассказать — *Не навреди*

Алкоголь и цистит

Люблю пиво. Но заметил, как только выпью, да еще вприкуску с соленой рыбкой, начинается цистит. Часто бегаю в туалет. Неужели это от пива?

Сергей, Мурманская обл.

Можно ли при цистите пить пиво и другие спиртные напитки? Большая часть алкоголя выводится с мочой, фильтруясь в почках. Слизистая оболочка становится более уязвимой к болезнетворным микробам, и они из нижних отделов мочеполовой системы, где обитают постоянно, легко проникают в мочевой пузырь. Так развивается микробное воспаление.

Симптомы цистита после алкоголя: боли при мочеиспускании, чаще всего режущие, но могут быть и другого характера; учащение мочеиспускания, особенно в ночное время (в норме ночью допускается мочиться 1 раз); ложные позывы, когда человеку кажется, что он хочет в туалет, но у него ничего не получается; выделения с гноем из уретры у мужчин и признаки воспаления половых органов у женщин: зуд влагалища и вульвы, покраснение наружных половых органов, болезненность во время полового акта, выделения с резким запахом.

Как быстрее выздороветь? Врач назначит медикаментозное лечение. К тому же полностью откажитесь от алкоголя.

* В течение дня пейте щелочную минеральную воду типа ессентуки или боржоми. Она должна быть комнатной температуры и не содержать пузырьков газа, которые раздражают слизистую.

* Увеличьте количество выпиваемой жидкости до 3 л в сутки. Это улучшит фильтрацию в почках и быстрее восстановит стенки мочевого пузыря. Полезно ежедневно пить клюквенный морс. Эта ягода не дает болезнетворным бактериям прикрепляться к слизистой, поэтому они не могут вызвать воспалительный процесс.

* Мочитесь чаще, чтобы не было застоя. Скопление в мочевом пузыре мочи с бактериями усиливает повреждение слизистой. С каждым мочеиспусканием часть вредных микробов выводится из организма.

* Пищу, которая тяжелее переваривается, употребляйте до обеда. В вечернее время ешьте овощи, фрукты, каши, зелень, пейте нежирный кефир.

* Пищу лучше готовить на пару, отваривать или запекать с небольшим количеством неострых специй.

* Тщательно соблюдайте гигиену, особенно это касается женщин. Желательно после каждого мочеиспускания подмываться.

* Тепло одевайтесь, чтобы не переохлаждаться. Холод может усугубить течение цистита.

Умные мысли

■ БЕРЕГИТЕ ЛЕС ОТ ПОЖАРА, ГОРЛО — ОТ ВОДКИ, ЛОБ — ОТ СТЕНКИ, РУКИ — ОТ СКУКИ, А УШИ — ОТ ЛАПШИ.

■ ХОТИТЕ, ЧТОБЫ У ВРАЧЕЙ БЫЛ РАЗБОРЧИВЫЙ ПОЧЕРК? НЕ ДАРИТЕ АЛКОГОЛЬ!

■ ЛЮБАЯ СОБАКА МОЖЕТ СТАТЬ ПОВОДЫРЕМ, ЕСЛИ ТЕБЕ ВСЕ РАВНО КУДА ИДТИ.

На все случаи жизни

Калина целебна от цветков до корней

ЦВЕТКИ

Если у вас бронхит, залейте 3 ст. ложки калиновых цветков 600 г кипятка. Укутайте и дайте настояться около часа, принимайте настой теплым по 200 г 3 раза в день перед едой.

При простуде, нервных болях и спазмах в желудке. Заварите 1 ст. ложку цветков 1 стаканом кипятка, укутайте и настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

Страдаете гастритом с пониженной кислотностью и болезненными менструациями? 1 ст. ложку цветков калины заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут и процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

От золотухи, различных сыпей 1 ст. ложку цветков калины залейте 1 стаканом кипятка, тепло укутав, настаивайте 40 минут, процедите. Пейте по 2 глотка 3 раза в день за полчаса до еды.

КОРА

Кору калины собирайте в период сокодвижения до распускания почек, с апреля по июнь.

При маточных кровотечениях. Измельченную кору калины в количестве 4 чайн. ложки заливают 1 стаканом воды и варят полчаса. По мере того, как вода будет выкипать, ее объем следует восполнять. Горячий отвар процеживают и употребляют трижды в день по 1 ст. ложке до еды.

Мучает кашель, астма, диарея (понос)? Залейте 1/2 стакана коры калины 2 стаканами воды и томите на водяной бане 30 минут. Остудите, процедите и пейте по 1/4 стакана 3 раза в день после еды. При диарее по 1/4 стакана каждые 3 часа на голодный желудок.

При геморрое, бессоннице, неврозах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки залейте 1 ст. ложку измельченной коры стаканом кипятка, кипятите 30 минут, дайте настояться 2 часа, процедите. Пейте по 2 ст. ложки 3 раза в день перед едой.

При женских белях 1 ст. ложку без верха коры залейте 150 мл крутого кипятка, кипятите на водяной бане 5 минут, 2 ст. ложки полученного отвара разведите в 200 мл кипяченой воды и используйте для спринцеваний и подмываний.

От фибромы залейте 2 чайн. ложки измельченной коры 1 стаканом воды и варите на слабом огне 15 минут. Принимайте по 2 ст. ложки 4 раза в день после еды.

У вас неврастения? Залейте 1 ст. ложку сухой измельченной коры 1 стаканом воды, кипятите 30 минут, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3-4 раза в день после еды.

ЛИСТЬЯ

Сок из листьев калины повышает иммунитет после тяжелых заболеваний, при фурункулезе, кожных сыпях и лишаях. Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день после еды или смазывайте пораженные участки кожи.

КОРНИ

От ревматизма залейте 30 г корней, собранных в период цветения калины, 1 л воды, кипятите 20 минут, процедите. Добавьте отвар в ванну (36-37°С), принимайте перед сном. Курс лечения — 14-18 ванн.

А. В. Клименко, народный целитель, Сочи

От артрита — ванночки с отваром крапивы

Хочу поделиться с читателями газеты «Айболит» проверенным на себе и знакомых рецептом от полиартрита. Беру 10-литровую кастрюлю воды, довожу воду до кипения и бросаю большую горсть измельченной крапивы (можно сухой). Кипячу 5 минут, после чего выливаю отвар в таз и, когда немного остынет, опускаю в него ноги. Крапиву не выбрасываю, а выкладываю на 2 полотенца, оборачиваю ими колени и держу 15 минут перед сном. Всего для достижения положительного эффекта нужно сделать 5-7 процедур. Я очень хочу, чтобы все мы были здоровы и счастливы. И ножки нас не подвели и носили до конца дней.

В. Н. Чайкина, Липецкая обл.

Думала, что от боли сойду с ума

Как-то случилось мне столкнуться с межреберной невралгией. Думала, что от боли сойду с ума. Помогли мне цветы таволги и настойка календулы. Я настаивала 2 ст. ложки сушеных цветков в 50 мл 10%-ной настойки календулы в течение суток. Настойку разводила в стакане воды и доводила до кипения. Принимала по 1 десертной ложке 3 раза в день, запивая водой. Курс лечения — 1 месяц. Для наружного применения использовала такое средство: натирала на мелкой терке головку чеснока, отжимала через марлю. Соком натирала больное место, укутывала шерстяным платком и прикладывала горячую грелку. Процедуру делала на ночь.

И. Павловская, Вологодская обл.

Садись на ведро и грей геморрой

Лет 25 назад появился геморрой. Боль была невыносимая! По соседству жила сердобольная бабушка, уроженка Средней Азии, она-то и посоветовала рецепт. Он очень простой. Нужно взять половинку красного кирпича, нагреть его на огне (чем дольше, тем лучше) и поместить в железное ведро, края которого обмотать чем-то мягким. На раскаленный кирпич положить головку очищенного измельченного чеснока, укутаться, сесть на ведро и греться до тех пор, пока кирпич не остынет. Мне хватило всего одной процедуры, чтобы больше не вспоминать о неприятной болезни.

О. Н. Лисова, Краснодарский край

Бабушкины рецепты

ЕСЛИ ЧЕСОТКОЙ ПОРАЖЕНО ТЕЛО

Приготовьте такую мазь. Хорошо смешайте до получения мази по 1 ст. ложке топленого сала и натертого хозяйственного мыла, 2 чайн. ложки серы и 1 чайн. ложку дегтя. Помойтесь горячей водой с мылом, вытритесь насухо и натритесь мазью. Не смывайте ее до следующего дня. На следующий день опять помойтесь и натритесь мазью. Лечитесь так 3 дня подряд, и чесотка пройдет. Если болезнь вспыхнет снова, повторите лечение. Возврат чесотки объясняется тем, что после одного курса лечения где-нибудь может остаться самка клеща, которая опять отложит яйца.

ТЫКВА СПРАВИТСЯ С НЕФРИТОМ

У тыквы средней величины срежьте верхушку, выньте семена и волокнистую часть мякоти. Приготовьте смесь из 0,25 л растительного масла и 250 г сахара. Тщательно размешайте ее и залейте в тыкву. Закройте срезанной верхушкой и испеките в духовке. Затем очистите тыкву от кожуры и все вместе истолките. Полученную кашицу ешьте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Ещё та проблема

Прыщи на спине

КАК ПРАВИЛО, ОНИ ВОСПАЛЕННЫЕ, КРАСНЫЕ, НЕКОТОРЫЕ ГНОЯТСЯ. ТЕ, ЧТО ЗАЖИВАЮТ, ЧЕШУТСЯ, А СОЗРЕВАЮЩИЕ БОЛЯТ.

Почему появляется такая напасть?

* Если мыться нерегулярно, поры на коже забиваются грязью, пылью и воспаляются.

* Если человек сильно потеет. При этом огромное количество бактерий обитают на коже и вызывают ее воспаление. С этим чаще всего сталкиваются спортсмены и люди, которые занимаются физическим трудом.

* Аллергия — тоже причина появления прыщей. Аллергенами могут быть крем, мыло или гель, постельное белье, одежда, продукты питания.

* Жирная, копченая, острая и жареная пища часто провоцирует повышенное выделение кожного сала, которое, в свою очередь, приводит к закупориванию пор. Из-за этого могут появиться прыщи.

* Если носить сильно обтягивающую одежду, кожа при постоянном соприкосновении с ней не дышит. Особенно, если одежда из синтетических тканей.

* Прямые солнечные лучи также плохо влияют на кожу.

* Прыщи на спине могут указывать на гормональные сбои, нарушения обмена веществ и различные заболевания внутренних органов.

С чего начать лечение?

С консультации у дерматолога и полного обследования вашего организма. И только потом можно обращаться к народной медицине. Назначать препараты должен именно дерматолог после полного обследования вашего организма. Это могут быть кремы, гели, мази, таблетки и даже инъекции. Чтобы кожа была здоровой, исключите из своего рациона жирную и жареную пищу, сало, все колбасы. Стоит сократить употребление сладостей. Еду лучше всего готовить в духовке или на пару. Ешьте как можно больше овощей и фруктов. Ежедневно принимайте душ. Мочалка должна быть не слишком грубой, чтобы не повреждать кожу.

Что предлагает народная медицина

* Дегтярное мыло — отличное средство от прыщей. Натрите его на мелкой терке и добавьте в гель для душа. А можно купить деготь в аптеке и смешать его с моющим средством.

* Когда принимаете ванну, добавляйте несколько кристалликов марганцовки в воду. Посидите полчаса, затем промокните тело полотенцем. Такие ванны принимайте ежедневно.

* Отвар подорожника поможет избавиться от прыщей и угрей. Залейте 50 г корней подорожника 1 л кипятка. Кипятите на маленьком огне 20 минут, остудите, процедите. Используйте для компрессов.

* Морская соль в комплексе с косметической глиной тоже хорошее лекарство от прыщей.

* Обрабатывайте кожу 3%-ной перекисью водорода.

И. А. Борисенко, дерматолог, врач высшей категории

Знаете ли вы, что...

Угри передаются по наследству. Если мама в юности страдала от угревой болезни, риск столкнуться с прыщами у ее детей повышается почти в 8 раз. Если же высыпания в молодости были у отца, то эта вероятность чуть меньше. Больше всего не везет тем, у кого с акне знакомы оба родителя. Их шансы иметь угри выше обычного в 30 раз. Что делать? Действовать на опережение. Если в семье есть своя «история акне», стоит заранее ознакомить детей с правилами ухода за кожей. А при появлении высыпаний не медлить с обращением к дерматологу. Тогда угревую болезнь удастся остановить и взять под контроль на самом раннем этапе.

Зарядка для мозга

■ СТОЯ: НАКЛОНИТЕ ГОЛОВУ К ЛЕВОМУ ПЛЕЧУ, ВЫТЯНИТЕ ПРАВУЮ РУКУ ВПЕРЕД И РИСУЙТЕ ВОСЬМЕРКУ. ЗАТЕМ ТО ЖЕ САМОЕ СДЕЛАЙТЕ С ПРАВЫМ ПЛЕЧОМ И ЛЕВОЙ РУКОЙ.

■ СТОЯ. ПОДНИМИТЕ ЛЕВУЮ НОГУ, СОГНУВ В КОЛЕНЕ, ДОТРОНЬТЕСЬ ДО НЕЕ ПРАВЫМ ЛОКТЕМ, И НАОБОРОТ.

■ СИДЯ ЗА СТОЛОМ: ЛАДОНИ ПОЛОЖИТЕ НА СТОЛ, СОЖМИТЕ В КУЛАК И ЗАТЕМ ПОЛОЖИТЕ РЕБРОМ НА СТОЛ, РАЗЖАВ КУЛАКИ. ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯЙТЕ ПО 10-20 РАЗ.

Если кожа зудит...

ЗАЛЕЙТЕ 1 ст. ложку измельченных листьев барвинка 1 стаканом воды, кипятите 20 минут на слабом огне, процедите. Жидкость используйте для обмываний, а жмых заверните в марлю и прикладывайте в виде компрессов на зудящие места.

СМЕШАЙТЕ поровну корневища валерианы, траву крапивы, корни девясила, лопуха, солодки, цветки фиалки трехцветной. Залейте 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка. Томите на водяной бане 5 минут, настаивайте ночь, утром процедите. Пейте по 1 ст. ложке 2 раза в день до еды.

ЗАЛЕЙТЕ 2 ст. ложки листьев мелиссы 2 стаканами кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по 1/4 стакана 2 раза в день и делайте примочки на зудящие места.

Зачем нам сера?

Намотай на ус

ИЗ-ЗА НЕДОСТАТОЧНОГО ПОСТУПЛЕНИЯ В ОРГАНИЗМ СЕРЫ МОЖЕТ РАЗВИТЬСЯ НЕВРАСТЕНИЯ.

В сутки с пищей в организм человека должно поступать 0,5-1 г серы. Она нужна для построения новых белковых молекул, многих ферментов и даже инсулина, синтезирующегося в поджелудочной железе. Из-за недостаточного поступления в организм серы может развиться неврастения. Богаты серой чеснок, капуста, лук, желтки яиц, гречка, крыжовник, перец чили. Их желательно чаще есть, если ломаются ногти и выпадают волосы. Очищенная сера используется в медицине от глистов, для лечения запоров и как наружное средство при чесотке и себорее.

Очищенную серу в виде порошка используют при кожных заболеваниях — диатезе у детей и экземе у взрослых. Можно приготовить мазь из серы и сметаны (1 чайн. ложка порошка серы на 1 чайн. ложку сметаны). Лучше это делать перед сном. Вначале надо принять теплую ванну, в которую добавить немного марганцовки или отвара чистотела. Промокнуть тело полотенцем. Затем смазать пораженные болячками участки тела приготовленной мазью — и в постель. Лечение серой, как и любое другое, должен назначать лечащий врач.

И. В. Сычева, дерматолог

Сам себе доктор — Вы просили повторить

Шалфей-целитель

В 2016 году было опубликовано много рецептов из травы шалфея. Я этот номер отдала почитать знакомым. Но мне его не вернули. Сказали, что потеряли. У меня большая просьба напечатать эту статью в одном из номеров «Айболита», она мне очень нужна. Буду очень благодарна.

А. В. Азамавтас, Киров

*** От стоматита, ангины и зубной боли.** Заварите 2 ст. ложки листьев 1 стаканом кипятка, дайте настояться 15 минут. Процедите и несколько раз в день полощите полость рта и горло.

*** При острых респираторных заболеваниях.** Залейте 1 ст. ложку сухой травы шалфея 1 л кипятка. Пейте как чай 3-4 раза в день.

*** Если начался сильный кашель.** Добавьте 1 чайн. ложку сухих листьев шалфея в стакан кипящего молока. Настаивайте 20 минут. Процедите и еще раз доведите молоко до кипения. Выпейте перед сном. Можно добавить для вкуса 1 чайн. ложку меда.

*** Воспалились почки?** Заварите 1 ст. ложку сухой травы шалфея 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

*** Донимает гастрит?** Залейте 2 чайн. ложки сухого шалфея 2 стаканами кипятка. Настаивайте полчаса, процедите. Принимайте настой по глотку через каждые 2 часа.

*** Замучила бессонница или нервы не в порядке?** Залейте 1 чайн. ложку сухого шалфея стаканом кипятка. Настаивайте 20 минут. Выпейте перед сном.

*** Болят суставы?** Поможет мазь из шалфея. К 5 ст. ложкам сухого шалфея добавьте 5 ст. ложек нутряного свиного сала. Перемешайте и поставьте на водяную баню. Процедите через мелкое сито, чтобы не было комков. Готовую мазь переложите в темную стеклянную посуду с крышкой. Храните в холодильнике. Перед использованием слегка подогрейте 1 чайн. ложку мази и вотрите в больное место. Утеплите.

P. S. Шалфеем не рекомендуется лечиться при поликистозе, эндометриозе, миоме матки.

Об анестезии

Страшно не проснуться...

Ложиться на операционный стол всегда страшно. Страшно не проснуться, страшно потерять здоровье из-за наркоза, страшно покидать свое тело. Родились эти мифы лет 50 назад, а верят им до сих пор, хотя сегодняшний наркоз — не чета тому, что был раньше. На наши вопросы отвечает анестезиолог И. П. Самарин.

1 Если беременной женщине при эпидуральной анестезии (практикуется во время родов) сделать укол не туда, возможен паралич ног. **На самом деле.** Чтобы повредить спинной мозг или нервные окончания и вызвать паралич, нужно очень постараться.

2 Человек может проснуться во время операции. **На самом деле.** Такое может произойти, если операция необширная и не стоит стрелять из пушки по воробьям. Искусство анестезиолога заключается в том, чтобы человек открыл глаза в тот момент, когда ему наложили последний шов, и он при этом ничего не понял, не почувствовал боли. Если же человек проснулся раньше — это ошибка анестезиолога, его непрофессионализм. Кстати, часто бывает, что пациент думает, будто проснулся во время операции, но это ему снится.

У некоторых пациентов после наркоза бывает тошнота, головокружение, боль в горле. Но это быстро проходит.

3 Один час наркоза — это минус год жизни. **На самом деле это миф.** Легенда о сокращении жизни появилась на заре использования ингаляционных анестетиков, когда в ходу был хлороформ и диэтиловый спирт. Первый действовал на печень, второй — на легкие и сердце. Сейчас эти вещества не используются, а страшилка осталась.

4 Можно ли во время анестезии увидеть что-то особенное, например взлететь над своим телом? **На самом деле.** Если пациент рассказывает о каких-то сновидениях, это говорит об ошибке анестезиолога. В идеале, когда человек просыпается после анестезии, он должен спрашивать: «Когда начнется операция?» То есть он не должен помнить вообще или видеть какие-то сновидения. Люди, которых врачи на операционном столе вытаскивают с того света, ничего не помнят.

5 Какие мифы и сказки об анестезии научно подтверждены? Доказано, что рыжеволосым анестетиков требуется примерно на 20% больше. В остальном — медицина постоянно развивается. Мифы об анестезии часто всего лишь мифы. Практически каждое десятилетие обновляются не только препараты, но и системы наблюдения за жизненно важными функциями организма во время анестезии.

6 Как чувствуют себя анестезиологи? Ведь они тоже вдыхают наркотические препараты... Раньше анестезиологам выдавали молоко за вредность, сейчас небольшая денежная компенсация и отпуск 48 дней. Ну а что касается рабочих дней, то под конец дня ощущаются головные боли, слабость...

7 Чем отличается детская анестезия от взрослой? Официально такого разделения нет. Но все же детская анестезия сложнее взрослой. Большинство анестезиологов, чтобы сильно не травмировать психику ребенка, предпочитают полную анестезию. Современные препараты позволяют делать это абсолютно безопасно для пациента. Но если речь идет о многоэтапных операциях, то к ним, как правило, дети привыкают, и врач может позволить себе обойтись без полной анестезии. Зачастую операций больше боятся мамы маленьких пациентов, чем сами дети. Это одна из причин, по которой в нашей медицине родственникам не позволяют присутствовать на операции, как это иногда показывают в кино.

8 Существуют ли для наркоза ограничения по возрасту? **Конечно.** Чем выше возраст, тем больше противопоказаний. Если риск анестезии превышает необходимость самой операции, то операцию отменят. Например, бабушке 85 лет. Хирург находит у нее камни в желчном пузыре. Она прожила с ними 40 лет, у нее сахарный диабет, гипертония, пять инфарктов. Естественно, профессионал не станет делать ей операцию.

9 Какой перерыв должен быть между наркозами? На этот вопрос нет точного ответа. Все индивидуально. Но если после анестезии пациенту срочно необходима еще одна операция из-за высокого риска для жизни, то еще одна анестезия может быть хоть через полчаса.

СТОМАТОЛОГИЯ — ЕДИНСТВЕННАЯ ОБЛАСТЬ, В КОТОРОЙ ЕСТЬ РИСК ОШИБИТЬСЯ ПРИ ОБЩЕЙ АНЕСТЕЗИИ. ДЕЛО В ТОМ, ЧТО ВРАЧ МОЖЕТ НЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ ЗАТЕКАНИЕ В ТРАХЕЮ ГНОЯ ИЛИ КРОВИ. А ЭТО ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ.

На приёме у стоматолога

Не хотим ставить пломбы под общим наркозом

Не можем вылечить 9-летнему сыну зубы: как только стоматолог начинает осматривать рот, у мальчика возникает рвотный рефлекс. Не хотелось бы ставить все пломбы под общим наркозом. Что делать?

В. С. Юрцева, Липецкая обл.

Такое бывает с детьми возбудимыми, эмоциональными, вспыльчивыми... От одного только ожидания боли у них может случиться нервный срыв. Наверное, когда-то врач нечаянно зеркальцем или инструментом причинил мальчику боль, и теперь у него такая реакция. Убедите сына, что лечить зубы сейчас совсем не страшно. Врач только сделает «малюсенький укольчик». Дети иногда даже засыпают, пока им ставят пломбы, настолько это теперь безболезненный процесс. Неделю-другую перед визитом к стоматологу давайте ему успокоительные микстуры: водный настой пустырника или пиона. Спокойно побеседуйте с сыном, что он уже взрослый, почти парень, должен учиться сдерживать эмоции, побеждать страх.

И. Г. Горячкина, детский стоматолог, врач высшей категории

ЕСЛИ У ГРУДНОГО РЕБЕНКА НАРУШЕНО МОЧЕИСПУСКАНИЕ, НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ ДАВАЙТЕ ЕМУ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ СОК ПОДОРОЖНИКА, СЛЕГКА ПОДСЛАСТИВ ЕГО МЕДОМ.

ПЛОДЫ ЛЕЩИНЫ (ЛЕСНОГО ОРЕХА, ФУНДУКА) УСИЛИВАЮТ ВЫРАБОТКУ МОЛОКА У КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ. ПОЛЕЗНО УПОТРЕБЛЯТЬ ПО 10-15 ОРЕХОВ 2 РАЗА В ДЕНЬ.

ЗУБЫ В ШЕСТЬ ЛЕТ ВЫРОСЛИ В ДВА РЯДА...

Моему сыну 6 лет, я вдруг заметила, что у него на нижней челюсти за передними зубами выросли коренные зубы. Какие могут быть последствия?

Тамара, Тульская обл.

Вероятно, у вашего сына начали прорезываться постоянные зубы, они больше молочных, поэтому кажутся коренными. Но так как еще присутствуют молочные, места им нет. Из-за этого они могут неправильно расположиться в зубной дуге и нарушить прикус. В данной ситуации вам поможет хирург-стоматолог.

ПОЧЕМУ У МАЛЫШКИ ЧЕРНЕЮТ ЗУБКИ?

Моей внучке годик. Вчера заметила, что у нее начали чернеть передние зубки. В чем причина? Может, какого-нибудь витамина не хватает? Подскажите, что делать?

А. Н. Жукова, Екатеринбург

Скорее всего, это кариес. Его еще называют бутылочным. Видимо от того, что по ночам вы поите ребенка чем-то сладким. Вам нужно обязательно обратиться с ребенком к детскому стоматологу, который и подберет вам правильное лечение. Чаще всего зубы серебрят или покрывают фторлаком. Процедура эта безболезненная. В противном случае ваш ребенок рискует рано остаться без зубов.

У дочки истерика

Я не психолог и не эксперт по детским истерикам, я обычная мама 5-летней дочери. Тем не менее мне кажется, я нашла способ справиться с детской истерикой, которым и хочу поделиться.

Когда моя дочка пошла в детский сад, она очень нервничала из-за этого. Все пошло наперекосяк. Настя все чаще злилась и закатывала истерики по любому поводу. В саду нам посоветовали сходить к детскому психологу в надежде, что это поможет. Психолог дала много полезных советов, но один был просто фантастический, к тому же очень простой. Главное, что требуется от взрослого, — дать понять ребенку, что мы уважаем его чувства. Во время кризиса, какова бы ни была его причина, надо помочь малышу (это работает с детьми старше 5 лет) подумать и понять, что с ним происходит. Когда мы признаем чувства детей и в то же время даем им самим участвовать в решении проблемы, мы можем остановить истерику.

Приведу пример: вы чувствуете, что ребенок готов начать скандал. Повод не имеет значения — у куклы отвалилась рука, пришло время ложиться спать, домашнее задание не получается или просто не хочет выполнять то, о чем просят. Что нужно делать? Посмотрите ребенку в глаза и спокойным голосом задайте один вопрос: «Это большая проблема, средняя проблема или маленькая проблема?»

Когда дочь начинала думать о том, что с ней происходит, это действовало волшебным образом. Я задаю этот вопрос, она отвечает, и мы находим способ решить проблему. Причем дочка сама предлагает, где искать решение. Маленькая проблема обычно самая быстрая и простая. Некоторые проблемы она считает средними. Скорее всего, мы их решим, но не в ту же секунду, — это помогает понять, что есть вещи, которые требуют времени. Если проблема серьезная (то, что ваш ребенок считает важным, нельзя игнорировать, пусть вам это и кажется полной глупостью), ей придется уделить больше времени. Иногда надо помочь малышу понять, что в жизни не все происходит так, как нам хочется.

Вот недавний случай, когда этот метод отлично сработал. Мы выбирали одежду для прогулки, а Настя обычно очень переживает из-за того, в чем идти. Короче, она хотела надеть свои любимые брюки, но они были в стирке. Доча уже начала кукситься, когда я спросила: «Настена, это большая, средняя или маленькая проблема?» Она посмотрела на меня и тихо сказала: «Маленькая». Мы уже знали, что небольшие проблемы легко решить. Я попросила ее предложить вариант решения, и дочь сказала: «Выбрать другие штаны». Улыбнулась и пошла выбирать. Я поздравила ее с тем, что она смогла сама решить проблему, потому что очень важно похвалить ребенка за то, что он справился. Это поставит окончательную точку в ситуации.

Я не думаю, что есть какие-то волшебные приемы в деле воспитания детей. Воспитать ребенка, пройти с ним вместе через все эти этапы развития — это настоящая миссия. Да, иногда мы выбираем неверный путь, тогда надо иметь мудрость повернуть назад и попробовать другую дорогу. Мне тоже пришлось пройти через множество истерик со своим ребенком, прежде чем я увидела свет в конце тунеля. Надеюсь, что моя находка поможет и другим родителям.

Тамара, Алтайский край

Есть такая болезнь

Мышечная гипотония

Ваш малыш не отличается резвостью и подвижностью, свойственной сверстникам? Ему больше хочется поспать, полежать?

ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ ПОДВИЖНЫ

Возможно, это лишь свойство его темперамента. Но иногда причина может быть и в другом — у ребенка гипотонус, то есть тонус мышц снижен. Могут ли родители сами заподозрить у малыша мышечную гипотонию? Конечно, если с самых первых дней будут обращать внимание на его поведение. Несмотря на то что большую часть времени новорожденные спят, даже во время кормления или сразу после него вы можете заметить, что ребенок не слишком активен, с трудом проснулся, чтобы поесть, молоко сосет неохотно, любит подремать у груди. Обычно в момент пробуждения здоровые ребятишки сразу становятся подвижными: они потягиваются, двигают ручками и ножками. Вялые малыши, наоборот, предпочитают спокойно полежать, пока им не предложат поесть или попить. Они почти не обращают внимания на то, что их одевают или пеленают (здоровые детки в этот момент оказывают мамам сопротивление).

СПУСТЯ ВРЕМЯ...

Родители замечают, что психомоторное развитие у ребенка задерживается: вялые малыши позже начинают держать голову (не к 2 месяцам, а, например, к 3-4), не торопятся переворачиваться, садиться, вставать. Когда же они начинают сидеть, их спинка чаще бывает не прямой, а сгорбленной, животик распластан, а ноги так легко сгибаются, что большой палец спокойно оказывается во рту.

НЕ БОЛЕЗНЬ, А СИМПТОМ БОЛЕЗНИ

* Если сниженный тонус появился по неврологической причине, то, скорее всего, виной тому сложное течение беременности и родов (врачи называют это состояние перинатальной энцефалопатией). В некоторых случаях мышечный тонус становится нормальным, иногда сменяется более высоким, а в тяжелых ситуациях дело может закончиться детским церебральным параличом.

* Часто сниженный тонус сопровождает тяжелые нервно-мышечные болезни (например, спинальную амиотрофию). Кроме того, он может измениться из-за наследственных проблем, в том числе хромосомных (болезнь Дауна). Обычно некоторые из них врачи обнаруживают с помощью специального скрининг-теста, который проводят в родильном доме всем новорожденным.

* Гипотонус может быть связан с некоторыми проблемами обмена веществ (например, сахарным диабетом) или появиться после полиомиелита. Кстати, даже рахит обычно сопровождается вялостью и снижением мышечного тонуса.

ЕСТЬ МНОГО ДРУГИХ ПРИЧИН

При снижении тонуса мышц малыш нуждается в тщательном обследовании. Правда, в некоторых случаях бывает достаточно показать ребенка педиатру и неврологу, но иногда его могут отправить на консультацию к генетику или эндокринологу. Чтобы понять причину снижения тонуса мышц, врачи проводят специальные анализы и исследования, например, электромиографическое обследование. Если тонус снизился в результате неврологических отклонений, врачи рекомендуют делать ребенку специальный массаж, физиотерапию, принимать витамины группы В, А, Е.

В. Г. Дудко, детский невролог

ИНОГДА ГИПОТОНИЯ ВОЗНИКАЕТ ИЗ-ЗА ТЯЖЕЛОЙ РОДОВОЙ ТРАВМЫ. ЗДЕСЬ МНОГОЕ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, КОГДА РЕБЕНКУ ОКАЖУТ НЕОТЛОЖНУЮ ПОМОЩЬ: ЭТО НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ В ПЕРВЫЕ ЧАСЫ ИЛИ ДНИ ЕГО ЖИЗНИ.

Для мам

Родили четверых и больше?

У многодетных матерей сердце здоровее.

Несмотря на беспокойства и стрессы, связанные с вынашиванием, рождением и воспитанием детей, мамы, родившие четверых и больше детей, реже страдают заболеваниями сердца и сосудов и в 2 раза реже умирают от инфарктов и инсультов. Ученые предполагают, что все дело в гормонах, вырабатывающихся в организме женщины в период беременности. Кроме того, если у женщины много детей, то эмоциональной поддержки и радости она получает больше. Бесплодие же отрицательно сказывается на здоровье женщины. По статистике, женщины, не способные забеременеть, чаще страдают от заболеваний сердечно-сосудистой системы из-за поликистоза яичников.

Возле роддома

«Ленка, держись! Я с тобой!»

Как ведут себя мужчины, когда у них рождаются дети.

Каждая выписка из роддома — трогательное событие. Некоторые порой похожи на театральное представление: яркие шары, фотограф, музыканты и автомобили, украшенные забавными наклейками. Папы старательно выводят на стенах и асфальте краской «Спасибо, любимая». Бывает, некоторые молодые отцы от избытка чувств ведут себя необычно. Один молодой папа, в первый раз увидев спящего сына, спросил: «А у них, как у котят, глазки только через неделю открываются?» Другой в день предполагаемых родов разбудил жену рано утром и нервно сказал: «Ты чего спишь? Тебе же сегодня еще рожать!»

Под окнами роддома может раздаться эмоциональное «Что ты наделала?». Так однажды было в семье, в которой по каким-то причинам родители отказались делать УЗИ. По приметам решили, что будет мальчик. Купили все голубого цвета, а родилась девочка! С детским приданым часто бывают казусы. Молодой отец передал на выписку костюмчик для трехлетнего ребенка. Другой, сам в пиджаке и с галстуком-бабочкой, забыл принести одежду жене. Той пришлось выходить в ситцевом халатике. Кто-то вместо детских вещичек привозит пакет с игрушками. А как-то папа-десантник попросил завернуть малыша в собственноручно сшитое одеяльце камуфляжной расцветки.

Под окнами одного из роддомов мужчина кричал: «Ленка, держись! Я с тобой, дорогая!» — и это продолжалось пять часов. Мужчина охрип, но не сдавался и продолжал подбадривать жену. Пока ему не сообщили, что его жена с сынишкой отдыхают, а под его крики уже третья женщина рожает.

На приёме у педиатра

Советы и ответы

СЫН СТАЛ БОЯТЬСЯ ТЕМНОТЫ...

Приходится оставлять на ночь светильник. Как помочь малышу засыпать ничего не боясь?

Елена, Псковская обл.

Многие дети боятся темноты. В такой ситуации нельзя смеяться над малышом: «Трусишка! Кого можно бояться в квартире?» Такие высказывания не добавляют ребенку отваги. Правильнее говорить, что папа и мама тоже когда-то боялись темноты. Лучше предложите ребенку посмотреть внутрь себя, понять, как выглядит страх, на что он похож, и нарисовать его. Можно страх посадить на цепь, в клетку или порвать рисунок. Еще страх можно нарисовать на небольшом стекле и смыть его, приговаривая: «Это всего лишь грязная лужа, которая уже утекла». Если ребенок любит лепить, предложите ему слепить свой страх. Не захочет ни рисовать, ни лепить, пусть попробует сочинить сказку о страхе.

С КОНФЕТОЙ ЗА ЩЕКОЙ

Некоторые дети постоянно ходят с конфетами за щекой. Надо ли ограничивать малышей в сладком?

Оксана, Бурятия

Сладости можно давать не раньше трех лет и только в основные приемы пищи: в полдник или во время второго завтрака. Но не в промежутках между едой и не чаще 1-2 раз в неделю. И лучше не карамель и не шоколадные конфеты, а мармелад, цукаты, сухофрукты.

Я ТАК БОЮСЬ ЭТИХ ГОРОК!

Дети каждые выходные катаются с горки на санках, а я этих горок так боюсь. Чего нужно опасаться?

Светлана, Московская обл.

Подросших детей, которые любят горки покруче, лучше не провожать сверху, а встречать внизу и помогать поскорее освободить путь для следующих. Подниматься наверх надо подальше от спуска, чтобы не задеть своими санками съезжающих. Катание спиной вперед или на животе серьезно повышает риск травм. Перед катанием лучше потренироваться: например, чтобы прекратить спуск, если есть опасность столкнуться, нужно завалиться на бок.

НЕ МНОГО ЛИ ТВОРОГА?

Моя 2-летняя дочка съедает по 100 г творога в день. Не слишком ли много? Какое количество этого продукта рекомендуется 2-летнему ребенку?

Елена, Липецкая обл.

Действительно, 100 г творога каждый день — это перебор. Младшим дошкольникам рекомендуется всего 250-300 г творога в неделю. Суточный рацион не безразмерен. Поэтому постоянный излишек одного продукта ведет к недостатку других, не менее нужных и важных. Обычно маленьким любителям творожка недостает других белковых продуктов, таких как мясо, яйца, рыба. Мясо — основной поставщик железа, а яичные желтки и жир рыбы — еще и витамина D, а также других полезных веществ.

С. И. Ветлугина, педиатр, врач высшей категории

Ситуация

...описался на уроке

Школьный + конфуз...

Мой ребенок ходит в первый класс. В школе во время урока одна девочка описалась, потому что учительница не разрешила ей выйти в туалет. Объяснила это тем, что надо привыкать к новому распорядку дня. А на перемене в присутствии одноклассников педагог заставила ребенка вымыть пол. Теперь девочка не хочет ходить на занятия. Что делать? Искать другую школу?

Ирина, Саратовская обл.

ДЛЯ МАМ

В такой ситуации самое главное — поддержать ребенка в любом случае. Не выговаривайте и не наказывайте — он и так много пережил. Обсудите, как поступать в следующий раз, если учительница не отпустит в туалет, а терпеть нет сил. Надо извиниться и выйти из класса без объяснения причины. Лучше пусть учитель пожалуется родителям на своеволие ребенка.

Поговорите с учителем, узнайте ее отношение к тому, что произошло. Если она искренне сожалеет о своем поведении, обсудите, как быть дальше, что сделать, чтобы история быстрее забылась и ребенок не пострадал от насмешек одноклассников. Может быть, будет лучше обсудить это на общем собрании, попросить родителей поговорить дома с детьми. Рассказать о том, что такое может случиться с каждым и нужно не смеяться и дразниться, а наоборот, поддержать одноклассника.

Не заостряйте внимание на том, что произошло, пусть ребенок как обычно ходит в школу. Каждый день расспрашивайте, как прошел день. Если все тихо, малыш спокоен, значит, вы нашли правильный выход. А вот если дети в классе говорят об этом, обзываются, подумайте о переводе в другой класс или другую школу. Иногда такой вариант самый лучший. Потому что постепенно ребенок может стать изгоем, у него появятся комплексы. Пройдет время, и при случае кто-то припомнит давние события. Ведь вашему чаду несколько лет учиться у этого педагога, а с одноклассниками еще дольше. С новым учителем обсудите заранее такие вопросы. Узнайте, как нужно отпрашиваться. Договоритесь, чтобы на перемене она напоминала о том, что нужно сходить в туалет, а на уроке обязательно отпускала. Терпеть в таком возрасте очень сложно. Обязательно предупредите учителя, если у ребенка есть проблемы со здоровьем или поведением. Заранее узнайте, какой туалет в школе, — может быть, общий, без кабинок, и ребенок будет стесняться. Постарайтесь найти выход. Как вариант можно предложить коллективный поход в туалет на перемене. Постарайтесь приучить первоклассника к тому, что в школу нужно идти «налегке».

ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

Каждый учитель обязан отпустить школьника в туалет на любом уроке. Если такой конфуз все-таки произошел, грамотный педагог не будет заострять внимание на случившемся, а всячески поддержит ребенка. Перед детьми можно как-то обыграть ситуацию, например, случайно разлить воду. Заставлять ребенка убирать самому, да еще и в присутствии одноклассников, — неправильно. После урока лучше сразу же позвонить родителям и попросить забрать ребенка из школы.

Если одноклассники все-таки начали дразнить ребенка, не хотят с ним играть, сидеть рядом, учитель может помочь ему показать себя с лучшей стороны. Например, почаще обращаться с вопросами по теме, в которой силен ребенок, показывать его лучшие работы всему классу, просить делать доклады, сообщения. Постепенно успехи выйдут на первый план, а неприятное происшествие забудется.

И. В. Резник, детский психолог

■ КАЖДЫЙ УЧИТЕЛЬ ОБЯЗАН ОТПУСТИТЬ ШКОЛЬНИКА В ТУАЛЕТ НА ЛЮБОМ УРОКЕ.

■ ЕСЛИ ТАКОЙ КОНФУЗ ВСЕ-ТАКИ ПРОИЗОШЕЛ, ГРАМОТНЫЙ ПЕДАГОГ НЕ БУДЕТ ЗАОСТРЯТЬ ВНИМАНИЕ НА СЛУЧИВШЕМСЯ, А ВСЯЧЕСКИ ПОДДЕРЖИТ РЕБЕНКА.

ЧУВСТВО ЧИСЕЛ У ДЕТЕЙ С РОЖДЕНИЯ

Дети, которые еще до изучения счета легко замечают разницу между большими и маленькими предметами, будут лучше оперировать цифрами. Врожденное чувство чисел помогает ребенку интуитивно понять, например, что 15 клубничек больше, чем 7. Количественную разницу могут замечать даже полуторагодовалые младенцы. Исследователи показывали детям два экрана, на которых мелькало разное количество ярких точек. Дети, которые замечали разницу между ними, дольше смотрели на тот экран, где ярких точек было больше.

НЕ ПОДНИМАЙТЕ РУКУ НА РЕБЁНКА

Каждая вторая семья считает, что их ребенку иногда не помешает хорошая порка. Мол, родительское тепло и любовь сглаживают негативное последствие телесных наказаний. Это не так. Ученые выяснили: не стоит поднимать руку на ребенка. Суровые телесные наказания сказываются на развитии мозга детей. А такими считаются даже одна порка в месяц с использованием ремня. Исследование показало: телесные наказания трехлетнего ребенка как минимум 2 раза в месяц делают его агрессивным и психологически неуравновешенным. Сильнее всего порка влияет на детей в возрасте от 5 до 9 лет.

Прошу помощи

ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ КРАУРОЗ ВУЛЬВЫ

Двенадцать лет назад у меня на больших половых губах появился легкий зуд, но спустя некоторое время сам собою прекратился. А теперь снова появился. Мне 77 лет. В марте прошлого года была у врача, поставили диагноз краурозвульвы. Выписали мазь «Синафлан». В конце ноября повторно пошла к врачу. Она сказала, что наступила ремиссия. Но я сомневаюсь: а правильно ли был поставлен диагноз? Как это можно уточнить? Если же все подтвердится, как лечить эту болезнь? Иногда по два дня зуд не беспокоит, даже забываю о нем. Подмываюсь утром и вечером теплой водой, один раз в день использую настой календулы (развожу 1:3), но все равно зуд совсем не исчезает. Больше жалоб по-женски нет. Как мне быть?

Крепкий зеленый чай с сиропом из плодов шиповника, добавленным вместо сахара, — отличное средство от головной боли.

Татьяна, Чувашия

У МЕНЯ С ДЕТСТВА ЗАГНУТЫЙ ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ...

До недавнего времени проблем с ним не было. Но вот уже месяц пью таблетки, которые не помогают. Сменила трех врачей — толку нет. Все лекарства, которые принимала, помогли только желудку, а боль справа под ребрами никуда не делась. УЗИ показало наличие взвеси в желчном. Вот список лекарств, которые пила раньше и пью сейчас: «Дюспаталин», «Креон», «Микразим», «Панзинорм», «Фосфалюгель», «Нольпаза», «Одестон», метронидазол, «Бифиформ». Еще меня тошнит. Насколько понимаю, все дело в этой взвеси. Прочитала, что при такой проблеме есть 4 этапа лечения: диета, диета с таблетками (что я и делала), диета с таблетками типа «Урсофалька» (в них есть кислота) и крайний случай — удаление желчного. Первые два этапа я уже прошла. Дальше — «Урсофальк», но... Насколько знаю, от него бывают ужасные побочные эффекты. Как лечиться? Надеюсь на помощь читателей. Хочу попробовать полечиться проверенными рецептами. Напишите, пожалуйста. Буду благодарна за любой совет от читателей, которые научились с этим жить.

Кира, Челябинская обл.

МАМА ВСЁ ВРЕМЯ К ЧЕМУ-ТО ПРИДИРАЕТСЯ

Моя мама меня не любит. Когда мне исполнилось 18 лет, выписала из квартиры в убитую однушку. Ее не волновало, с кем живу, где и как. К сестре она бежит по первому писку, а меня постоянно посылает. Ей все не так, и руки у меня не оттуда растут, и выгляжу плохо... Ни одной похвалы, хоть из кожи вон лезь. Говорят, надо искать компромиссы. Я их искала, но безуспешно. Мамуля всегда находила, к чему придраться и устроить скандал. Распространяет про меня слухи, позорит перед знакомыми. Отзовитесь те, кому, как и мне, больно и одиноко рядом с родными людьми. Может, что посоветуете?

Инна, Хабаровский край

В ПРОРУБЬ Я БОЛЬШЕ НЕ ВОЙДУ...

В этом году решила окунуться в прорубь. Мне сказали, что все болезни вылечиваются. Вода была плюс 8°С. Все организовано: отдельная купель для женщин, отдельная для мужчин, спуски с поручнем. Ощущения после проруби необычные. А через два дня поднялась температура. Итогом моего погружения стал цистит. До сих пор лечусь. Тот, кто знает, что это за болезнь, меня поймет... Может, и полезно, и не болеют люди, но лично я в прорубь больше точно не войду. Прошу прислать проверенные рецепты от цистита! Очень жду!

В. Совина, Московская обл.

ЗОЛОТНИК С МЕСТА СДВИНУЛА. ХОЖУ ПО БАБКАМ...

Мне шестьдесят лет, худенькая, хрупкая, часто по хозяйству приходится поднимать тяжести. Вот и сорвала живот. В народе говорят, золотник с места сдвинула, или враз, как его еще называют. Хоть и стараюсь все осторожно делать, но все же болею. Хожу по бабкам, да толку никакого, только деньги выбрасываю. Может, добрые люди знают, как мне вылечиться. Напишите, а то уже жить не могу, внутри все ноет и болит. Врачи это не лечат, говорят, что все в норме.

В. Позднякова, Тобольск

Кожа — россыпь пузырьков, которые лопаются и превращаются в язвы

Дочери 23 года. Уже 2 года у нее заболевание кожи стоп и ладоней. Сначала врачи ставили диагноз аллергическая экзема, потом — дисгидроз. Сейчас страшно смотреть на кожу — это россыпь мелких пузырьков, которые лопаются, а на их месте образуются язвы. Кожа чешется, стянутая, сухая, иногда невыносимо. Подошвы в струпьях. Много раз были у врача. После лечения наступает облегчение, потом все повторяется. Дочка пропила глюконат кальция, противоаллергические и успокоительные препараты, поливитамины, использовала всевозможные гормональные мази. На данный момент кожа на ступнях лопнула, кровоточит, больно наступать.

Об этом заболевании знаем мало, только из Интернета. Рецепты, которые мы там нашли, помогли временно или совсем не дали результата. Дочь устала. У нее маленький ребенок, она работает, весь день на ногах. Смазывает кожу мазью, прибинтует к ногам мягкие стельки и так ходит. А руки прячет.

И еще у меня вопрос: чем отличается дисгидроз от экземы и можно ли для лечения пользоваться народными рецептами от экземы? Очень прошу помочь советами и народными рецептами. Не могу спать по ночам, переживаю. Дочь уже потеряла всякую надежду на выздоровление.

И. П. Жидкова, Орел

Дико скачет давление, тахикардия, паника...

Мне 30 лет. Полгода назад случился сосудистый криз, с которого и начались все мои проблемы. Сдала кучу анализов. Невролог, изучив их, поставил диагноз вегетососудистая дистония с паническими атаками, а также повышенное внутричерепное давление. До криза давление всегда было пониженное, но чувствовала себя нормально. Сейчас живу практически в постоянном стрессе (проблемы дома, эмоционально тяжелая работа с ненормированным рабочим днем). Принимала «Мексидол», «Афобазол», «Магне B_6», корвалол. Прошла радоновое лечение. Помогло, но не совсем. Приступы, сопровождающиеся дикими скачками давления, тахикардией, паникой, тошнотой, ознобом, чередующимся с жаром, головокружением и шумом в голове, стали реже. Однако в любой момент могу почувствовать слабость, сильную головную боль, тошноту, иногда доходит до рвоты. Сознание рассеянное, одолевают приступы паники, не могу нормально спать, питаться. Что делать дальше, не знаю. Мне 30 лет, а жизнь не в радость. Планировала беременность, а тут такое... Помогите, пожалуйста! Может, есть какое-то лечение? Гормональный фон у меня в норме, родовых травм не было, черепно-мозговых тоже. Врачи говорят, что для приступов такой тяжести причин нет. Жду писем от тех читателей, которые научились справляться с таким состоянием. Умоляю, не молчите!

Вера, Бурятия

УЖЕ ТРИ ГОДА ГНОЙНАЯ АНГИНА

Устала с этим горлом! Чуть выпью что-то холодное — сразу гной на гландах. С одной стороны уже два раза был абсцесс. Если холодно шее, продуло, промочила ноги, зашла в магазин, а там кондиционер — все, ангина обеспечена. Постоянно хожу на больничный. Удалять миндалины боюсь! Говорят, еще хуже будет. Самое ужасное, что начались проблемы с суставами и сердцем. Подскажите эффективный народный рецепт. Можно вылечить эту хворь без операции?

Елена, Смоленская обл.

БЕЗ ПРИЧИНЫ ИДЁТ КРОВЬ ИЗ НОСА

У меня проблема — без причины начинает из носа идти кровь. Особенно по утрам, когда просыпаюсь и встаю с кровати, но бывает и в течение дня. Такие кровотечения повторяются через 4-5 месяцев. Было подозрение на высокое давление, близко расположенные сосуды, но врачи не нашли таких проблем. Предложили попить витамины — и все. Может, у кого-то была такая же беда? Напишите, пожалуйста. На вас, читателей, одна надежда! Ведь кровью истекаю. Помру когда-нибудь...

Ю. С. Нечаев, Московская обл.

У ОТЦА СТАЛО ПЛОХО С ПАМЯТЬЮ

Спокойный по характеру, молчаливый отец стал все забывать. Пойдет на базар продать картофель, продаст, а ведро забудет на базаре... Пойдет в магазин, купит продукты, расплатится, а сумку оставит на прилавке... Как-то мы всей семьей работали в саду, и он был с нами. Пока заняты были делом, не заметили, как отец исчез с участка. Обошли все садовое товарищество, заглянули во все дворы, переполошили соседей. Муж поехал искать на машине, я вышла на дорогу... Нашли отца случайно, добрые люди привели его домой. Теперь уже из дома его не выпускаем. Но не может же он все время сидеть взаперти, пока мы на работе? Да и в доме страшно отца одного оставлять. Работу бросать? А как жить? Прошу советов у читателей «Айболита». Кому приходится (или приходилось) уживаться с забывчивыми стариками?

С. Е. Чаплыгина, Курская обл.

При суставном ревматизме, подагре, артрите, спондилезе полезно спать на матрасе, наполненном свежими листьями папоротника.

Разное

Мне 82 года, инвалид. Муж тоже инвалид. Раньше он меня возил на коляске, а сейчас уже не может. Вот я и сижу дома. Может, у кого-то из читателей «Айболита» есть книги об учении Ванги, Людмилы Ким? Очень хочу их почитать. Если можете, пришлите наложенным платежом, я куплю. У меня есть книги Аксенова, Джуны, Ванги. Храни всех Господь!

Надежда Васильевна Колобкова, ул. М. Горького, 36, Терек, Кабардино-Балкария, 361201

***

Хочу обратиться к читателям с такой просьбой. Может, у кого-то есть монеты 1955-1960 гг. — 5 копеек и 3 копейки. Пожалуйста, очень прошу выслать. Мне они нужны для лечения. Заранее благодарна. Позвоните, сообщу адрес.

Без подписи, Ставропольский край, тел. 8-918-808-91-14

***

Обращаюсь за помощью к читателям «Айболита». Может, у кого-нибудь есть ненужный слуховой аппарат? Я инвалид III группы, купить его не могу. После инсульта перестала слышать. Мне выдали слуховой аппарат, стала слышать, а понять, что говорят, не могу. Если не подойдет, вышлю обратно и все равно буду благодарна. Еще мне нужно лекарство «Гинкоум» (у нас в аптеке его нет) и трава красного клевера для лечения. Оплатить все не смогу, живу на одну пенсию. Всем здоровья и удачи!

Раиса Григорьевна Коптель, д/в, главпочтамт, Анапа, Краснодарский край, 353440

***

Очень прошу помочь моей подруге Светлане Трофименко продуктами питания. Света получает пособие по безработице 1 тысячу 105 рублей в месяц. Одна воспитывает двоих детей. С питанием очень тяжело. Также Светлане нужна одежда (размер 46) и обувь (размер 39-40).

Светлана Трофименко, ул. Солнечная, 8, с. Старый Тяжин, п/о Нововосточное, Тяжинский р-н, Кемеровская обл., 652253, тел. 8-904-570-66-51

Экологически чистые продукты от крестьянского хозяйства Горного Алтая

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ :
- повышения иммунитета
- профилактики различных заболеваний
- оздоровления организма

ПАНТОКРИНОЛ (настой пантов марала). Эликсир жизни, репродукции и долголетия. Мощнейший парафармацевтик- адаптоген. Относится к высшей категории оздоровительного воздействия наряду с женьшенем. Оказывает всестороннее омоложение и оздоровление организма, насыщенное элементной базой питание для сердца. Восстанавливает и усиливает половую функцию. Укрепляет и усиливает костные и хрящевые ткани. Способствует нормализации холестерина и сахара в крови и многое другое.

ВОМОНОЛ (экстракт восковой моли, огневки). Мощный стимулятор иммунитета, который сам по себе избавляет от множества частых хворей, простуд, даже застарелых болячек, на которые уже махнули рукой. Растворяя и подавляя образование холестериновых бляшек, не допускает развития атеросклероза, инфаркта, инсульта, тромбоза... Высокоэффективен при различных легочных патологиях, включая различные формы туберкулеза.

КАСТОРИНОЛ (настой бобровой струи, кастореум). Высокоэффективен в борьбе с простатитом, аденомой, суставными заболеваниями, также улучшает работу желудочно-кишечного тракта.

Еще Вы сможете приобрести у нас: **мумие, настой красной щетки, боровой матки и другие продукты пчеловодства.**

тел.: +7(963) 510-73-23, +7(963) 199-05-85

www. doctor-paseka.ru, e-mail: nektaros@ yandex.ru

Пенсионерам, инвалидам, постоянным клиентам — скидки от 10%

Республика Алтай, Турочакский р-н, КФХ «Нектар» Реклама

ИП Соколовский Олег Николаевич, ИНН 422400143988 ОГРН 310040728600017. Не является лекарством.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

000277

Спешим помочь

НАДЁЖНОЕ СРЕДСТВО ОТ ГАЙМОРИТА — ЦИКЛАМЕН

Для И. Пузыревой из Амурской обл., автора письма «Как лечить хронический гайморит?» («Айболит» №20 за 2017 г.).

Лечение простое и несложное, когда приспособитесь. Корень у цикламена — красивого домашнего цветка — немного заглублен, похож на плоскую редьку. Лечилась я лет 20 назад. Цикламен попросила у знакомой — он рос у нее на окне. Но сейчас этот цветок можно купить в магазине. Рецепт лечения привожу примерно, потому что можно самостоятельно определить, сколько добавлять воды, сколько капать капель, чтобы лекарство подействовало, а неприятные ощущения были минимальными.

Корень надо натереть на терке, чтобы получилась кашица, и отжать сок. Его понадобится 2-4 капли, так что много не натирайте. Оставшийся корешок храните в холодильнике, но недолго, иначе высохнет. К соку надо добавить воду (некоторые советуют добавлять растительное масло) в пропорции 1:1 или 1:3. Лягте, капните 1-2 капли в одну ноздрю, повернитесь на тот бок, куда капали, и полежите немного, чтобы сок попал в гайморову пазуху. Вот это и считаю сложностью рецепта. Когда лекарство дойдет до места, сразу почувствуете. У меня, например, начинали зудеть, «чесаться» верхние зубы — видимо, сок попадал на зубные нервы. А вот если не попали, т. е. не успели капнуть и тут же повернулись на нужный бок, сок попадет в носоглотку и появятся очень неприятные ощущения. Точно так же закапайте в другую ноздрю. Примерно после 2-3 процедур содержимое пазух начнет очень активно выделяться.

Я была на приеме у одного травника. Тот, узнав, что у меня болит голова, спросил, где болит. Потом сильно нажал пальцем над бровью и под глазницей, спросил, больно ли. После моего положительного ответа он с уверенностью поставил диагноз гайморит. Назначил лечение корнем цикламена курсом 2-3 недели с недельным перерывом. Это обязательное условие, иначе будет отек слизистой оболочки носа, он перестанет дышать, и длиться это будет долго. Так случилось со мной, когда я забыла об этом условии и капала 20 дней, забыв о перерыве.

Н. А. Кузнецова, Ставрополь

СТАТИНЫ ПИТЬ НЕ ХОТЕЛА

Для А. В. Азамавтас из Кирова, которая спрашивает, помогли снизить холестерин препарат «Атероклефит» («Айболит» №4 за 2018 г.).

На здоровье я никогда особо не жаловалась. И мыслей не было, что может быть что-то не в порядке в организме. Забеспокоилась, когда голова начала кружиться и шум в ушах появился. Но все равно ждала, что само пройдет. Боли постепенно стали хроническими, пришлось идти в поликлинику. Прошла обследование, оказалось, холестерин повышен. Статины я категорически пить не хотела, уж больно много у них оказалось противопоказаний и побочных действий. Хотела сначала попробовать полечиться чем-то натуральным и безопасным. И врач предложил «Атероклефит». Принимала я его месяц, по инструкции. То, что лекарство помогает, сразу поняла. Голова болеть перестала, сил прибавилось, да и в целом как будто помолодела. Когда повторно сдала анализы, убедилась в этом — холестерин снизился. Но доктор посоветовал через две недели повторить курс. Каждый раз думаю — как хорошо, что на статины не согласилась.

Д. Б. Юрова, Тверская обл.

Через три дня после уколов витамина В появился аппетит

Для Кирилла из Мурманской обл., автора письма «Моя девушка страдает анорексией» («Айболит» №22 за 2017 г.).

Меня очень тронуло ваше письмо, Кирилл, и ваше желание помочь своей девушке. Недавно одна женщина рассказала мне свою историю болезни. Вспоминает она о ней до сих пор со страхом, хотя прошло много лет. Моя знакомая вдруг перестала есть, аппетита не было до такой степени, что не могла заставить себя хоть что-то положить в рот. Жила в краевом центре. Казалось бы, иди к врачам. Обследовалась, и не один раз. Результат: абсолютно здорова. Но тогда почему пропал аппетит? И так не была полной, а тут еще на 25 кг похудела. Когда заходила в продовольственный магазин, запах пищи был настолько неприятен, что зажимала пальцами нос и бежала к выходу. Посылала дочь за продуктами. Дошло до того, что готовилась к самому худшему...

Когда совсем стало худо, в очередной раз пошла к терапевту. Та сразу же направила к гематологу. Этот специалист был единственным, к кому женщина до этого не ходила на прием. Гематолог после анализа крови выявила, что у моей знакомой большой недостаток витамина B_{12}. Оказалось, что организм его просто не вырабатывал. Назначили уколы этого витамина в больших дозах. Через три дня появилось желание съесть кусок жареной курицы, пюре и много еще чего. Дозы витамина постепенно снижали, и в конце концов анализ крови показал, что все в норме. Но с тех пор каждый год женщина проходит курс уколов B_{12}, как сама говорит, «на всякий случай».

Думаю, что никакого психического расстройства у вашей девушки, Кирилл, нет. Вдруг ей поможет мое письмо? Буду рада, если так.

Н. А. Кузнецова, Ставрополь

Корочки в носу хорошо смягчает масло персика

Для М. К. Ремарчук из Краснодарского края, автора письма «Зимой сохнет в носу» («Айболит» №2 за 2018 г.).

Мне 65 лет. С некоторых пор стала замечать, что сохнет в носу и во рту. Ходила к отоларингологу, тот посоветовал дорогой крем. Из медицинских энциклопедий узнала, что сухость может появиться после удаления аденоидов и после таблеток от давления. А у меня гипертония, принимаю таблетки. И операция была — в школьном возрасте удалили аденоиды. От сухости спасаюсь так. Просыпаясь утром, делаю зарядку и вместе с ней массаж губ. Надо высунуть язык, плотно прижав его губами, облизывать губы по часовой стрелке, не открывая рта. Делать так 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую. Корочки в носу хорошо смягчает масло персика или облепихи. Надо лечь и закапать в каждую ноздрю по 2-3 капли масла. Корочки хорошо размягчаются, и их можно высморкать. Еще зимой готовлю чесночное масло для профилактики вирусных болезней: мелко режу 2-3 зубчика чеснока, в пузырьке заливаю рафинированным маслом, настаиваю 2-3 дня и процеживаю. Если иду в людное место, смазываю этим маслом носовые ходы — отлично помогает. Желаю вам выздоровления!

В. Еличева, п. Ромоданово, Мордовия

ИЗБАВЬ, ПРОКТОЛОГ, НАС ОТ ЗАДНЕЙ МЫСЛИ!

К читателям

Огромное спасибо всем, кто неравнодушен к людским страданиям. Нет цены вашим письмам в редакцию. Ваши советы, особенно рецепты, проверенные на собственном опыте, дают надежду на выздоровление отчаявшимся и побуждают бороться за жизнь. Пусть Господь будет милостив к вам, даст здоровье и благополучие вашим родным и близким!

Здоровье не все! Но все без здоровья — ничто!

Хирург срезает полипы как грибы

Для А. П. Агапова из с. Измалково, Липецкой обл., который просит поделиться опытом лечения полипов прямой или толстой кишки («Айболит» №6 за 2018 г.).

Теперь-то я знаю, что полипы бывают в разных органах. Они до поры до времени не дают о себе знать. Правда, иногда появляется слизь в кале, а при повреждении полипа — кровь. И еще полипы бывают на тонкой ножке и на широком основании. В начале это доброкачественные образования, но могут запросто переродиться в злокачественные. И такое происходит часто. Поэтому за всеми полипами необходимо наблюдать. Если же они обнаружены в кишечнике, то тут без постоянного контроля врача не обойтись.

Мне удаляли полипы в толстом кишечнике. Напишу, как это проходило. Полипэктомию — то есть удаление полипов — проводили при помощи колоноскопа. Собственно, это мало чем отличается от самой колоноскопии. Но попал я под «раздачу» помимо своей воли — случилась полная непроходимость кишечника. Это меня так измотало, что на четвертый день сам пришел к хирургу в поликлинику, так как боялся внутреннего кровотечения. Из поликлиники меня не выпустили и увезли на скорой в больницу. От боли в животе сидеть в машине не мог, пришлось лечь на носилки. Вот в таком крайне болезненном состоянии мне стали делать колоноскопию. Без обезболивания! В больницах к подобной процедуре готовят заранее: накануне дают касторку, вечером делают две клизмы, утром для закрепления успеха ставят еще две. Дома, до поступления в стационар, пациентам, которых готовят к удалению полипов в прямой кишке, рекомендуют не клизмы ставить, а принять «Лавакол», «Фортранс» или «Флит Фосфо-соду» (в больнице такого разнообразия нет). Далее все уже по известной схеме: на стол ложишься в одних чистых носках. Хорошо, если дадут разовые трусы с дырочкой сзади, чтобы не смущать дам в белых халатах. В эту дырочку и в то место, которое на виду, вводят шланг колоноскопа с камерой и световым источником. Для облегчения прохождения прибора в кишку закачивают воздух. Вначале обследуют всю толстую кишку. Затем колоноскоп возвращается к обнаруженным полипам. Я делал колоноскопию не единожды, но в этот раз моя выдержка была на грани, хотя у меня достаточно высокий болевой порог. Боль в животе, не успев утихнуть после непроходимости кишечника, вспыхнула с невероятной силой. Я с трудом сдерживался, чтобы не материться.

...Вообще об удалении полипов меня никто не предупреждал. Слава богу, полипы располагались ближе к сигмовидной кишке, и колоноскоп вызывал уже не такую сильную боль. Я на цветном экране наблюдал все происходящее. Полипы были небольшие. Удалять можно только те, на которые можно накинуть петлю. Совсем маленькие не удаляют до созревания, так как можно сильно повредить слизистую стенку кишки. Итак, на полип накидывают петлю. В этот момент никаких ощущений не испытываешь. О том, что происходит, можно судить только по экрану монитора. Видел, что полип срезают как гриб — вот и все. После этой операции день-два надо ограничить себя в питании и есть щадящую пищу, чтобы дать затянуться ранкам от срезанных полипов. Не тяните с операцией, не надейтесь на другие способы лечения полипов. Поможет только операция!

И. Н. Орловский, Нижегородская обл.

К СОЖАЛЕНИЮ, ЛЮДИ НЕ ПОДОЗРЕВАЮТ, ЧТО У НИХ В КИШЕЧНИКЕ ЕСТЬ ПОЛИПЫ. А ВЕДЬ ОНКОЛОГИ СЧИТАЮТ ИХ ПРЕДРАКОВЫМ СОСТОЯНИЕМ. УДАЛЕНИЕ ПОЛИПОВ НА 90% ПРЕДОТВРАЩАЕТ ВОЗНИКНОВЕНИЕ РАКА ТОЛСТОЙ КИШКИ.

Намотай на ус

Сало полезно для сердца

Для поддержания здоровья достаточно съедать 1-2 небольших кусочка с хлебом и зеленью.

В 100 г сала содержится 89% жира, поэтому многие любители здорового питания исключают продукт из своего рациона. И напрасно! Сало полезно, поскольку содержит большое количество полезных веществ, витаминов и микроэлементов, а также улучшает работу головного мозга, снижая вероятность возникновения болезни Альцгеймера. Один из главных компонентов сала — лецитин — благоприятно действует на сердечно-сосудистую систему. Содержит сало и антиоксиданты. Если употреблять его нечасто, можно снизить риск развития онкологических болезней. Для поддержания здоровья достаточно съедать 1-2 небольших кусочка с хлебом и зеленью.

Замучил насморк?

■ СМЕШАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ МОРКОВНОГО СОКА И ПОДОГРЕТОГО РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА. ДОБАВЬТЕ В СМЕСЬ 1-2 КАПЛИ СОКА ЧЕСНОКА. ЗАКАПЫВАЙТЕ ПО НЕСКОЛЬКО КАПЕЛЬ В КАЖДУЮ НОЗДРЮ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

■ РАЗВЕДИТЕ МЕД ВОДОЙ В СООТНОШЕНИИ 1:1. ПОЛУЧЕННЫЙ РАСТВОР ЗАКАПЫВАЙТЕ В НОС ПО 2-3 КАПЛИ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ РАНА НЕ ЗАЖИВАЕТ? НАРЫВ? ПОМОГУТ КОМПРЕССЫ. СМЕШАЙТЕ СОК ЧЕСНОКА И ИЗМЕЛЬЧЕННЫЙ В ПУДРУ ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ (1:1).

Иммунитет ослаб...

ВЕСНОЙ ТАК И ПРОИСХОДИТ. УКРЕПИТЬ ЕГО ПОМОГУТ ЛУК, РЕДЬКА И СВЕКЛА.

Свекольный сок. Корнеплоды очистите от кожуры и натрите на терке. Отожмите сок. Смешайте с медом в пропорции 1:1, подождите 2-2,5 часа, а затем принимайте по 1/3 стакана 3-4 раза в день в перерывах между едой.

P.S. Нельзя пить сок свеклы при камнях в почках или желчном пузыре, язвенной болезни желудка, заболеваниях почек и двенадцатиперстной кишки.

Настойка из лука. Одну луковицу очистите и мелко нарежьте. Залейте 0,5 л водки и настаивайте в темном месте 7 дней. Процедите. Разведите 1 чайн. ложку настойки в 1/3 стакана воды и принимайте 3 раза в день, утром и днем до еды.

P.S. Противопоказано при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Редька с медом. Вымойте редьку, ножом сделайте в ней глубокую полость и заполните медом. Оставьте на 6 часов в теплом месте. Затем слейте сок и принимайте его по 1 ст. ложке 3-4 раза в день в перерывах между едой.

P.S. Нельзя: при гастритах, язве, воспалении кишечника, заболеваниях печени и сердца.

Пригодится

От ларингита разотрите 7 орехов миндаля с 7 зернами черного перца. Добавьте немного воды и сахара. Принимайте по 1/4 чайн. ложки каждые 3-4 часа, тщательно пережевывая.

Воспалились десны? Гингивит? 5-6 раз в сутки полощите рот 8-10-дневным кефиром. Уже через 2 дня язвочки начнут заживать, а на 3-й или 5-й день наступит полное выздоровление.

Мякиш пшеничного хлеба, смоченный в горячем молоке, ускоряет созревание нарывов и рассасывает опухоли.

По молодости я вообще была страшной сладкоежкой

С возрастом, когда стали вылезать болячки, решила себя сдерживать. Для начала отказалась от покупных кондитерских изделий и перешла на самодельные. Теперь моя гастрономическая любовь — рябиновые козинаки. Для основы годится и черноплодка, и красная рябина. Но я предпочитаю черноплодную, она, на мой взгляд, полезнее. На 1 л воды беру 5 г лимонной кислоты и в кипящем растворе 5 минут бланширую ягоды. Затем укладываю на противень до бортиков. Сверху посыпаю орешками (грецкими или фундуком), затем сахаром (примерно 200 г на 1 кг ягод). Противень ставлю в духовку (200°С) на полчаса. Когда сироп загустеет, рябину с орешками выкладываю на фольгу тонким слоем, даю остыть, подсохнуть. Нарезаю на квадратики и складываю в коробочку. Храню при комнатной температуре. Как захочется сладенького, беру и угощаюсь.

А еще готовлю невареное варенье, которое может понижать давление. Конечно, если оно не зашкаливает. Понятно, что при запущенной гипертонии уже никакое варенье не поможет, а при начальных стадиях — очень даже хорошо. Итак, из двух средних лимонов и двух апельсинов удаляю косточки, мелко режу цитрусовые вместе с корками или пропускаю через мясорубку. Перемешиваю массу с 2 ст. ложками натурального меда, настаиваю в стеклянной банке сутки, потом ставлю в холодильник. Ем это вкусное и ароматное лакомство по 2-3 чайн. ложки раз в день с чаем или просто так, когда захочется.

И. Н. Федулова, Казань

Заболел? Яйцо поможет

ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ, ОТКРОЙТЕ ХОЛОДИЛЬНИК И ВОЗЬМИТЕ... ЯЙЦО. ОНО ПОМОЖЕТ ПРИ МНОГИХ ПРОБЛЕМАХ СО ЗДОРОВЬЕМ.

*** От кашля** перемешайте 2 ст. ложки сливочного масла, 2 свежих яичных куриных желтка, 1 чайн. ложку пшеничной муки и 2 чайн. ложки натурального меда. Принимайте по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день.

*** При термических ожогах** сварите вкрутую 2-3 куриных яйца. Желтки пережарьте на сковороде без масла на медленном огне, пока не получится темная тягучая масса. Смазывайте ею обожженные места для быстрого заживления. Храните в холодильнике.

*** При бронхитах и бронхиальной астме** скорлупу от 10 куриных яиц подсушите и разотрите в порошок. Выжмите сок из 10 лимонов и залейте им порошок из скорлупы. Поставьте в темное место на 10 дней, затем процедите смесь через марлю. Взбейте 10 желтков с 10 ст. ложками сахара и вылейте в смесь 1 бутылку коньяка. Все смешайте и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

*** Болят суставы?** Сварите вкрутую куриное яйцо, отделите желток, половину его разомните вилкой на блюдце. В кастрюлю влейте 1 стакан рафинированного подсолнечного масла. Туда же положите кусочек пчелиного воска размером со спичечный коробок. Поставьте на маленький огонь, чтобы воск растаял. В кипящее подсолнечное масло бросьте кусочки яичного желтка. С первыми его порциями масло станет «убегать» — отставляйте кастрюлю в сторону от огня, чтобы масло перекипело. Так поступайте до тех пор, пока не израсходуете весь желток. Остудите и процедите через капрон. Смазывайте мазью больные суставы и делайте компрессы на 2 часа каждый день. Можно делать и на ночь. Храните снадобье в стеклянной посуде в холодильнике 10 месяцев.

*** При простуде и гриппе** 500 мл теплого молока смешайте с куриным яйцом. Добавьте 1 чайн. ложку меда и 1 чайн. ложку сливочного масла. Тщательно перемешайте и примите на ночь.

*** Появился ячмень?** Лечите его свежим куриным яйцом, вынутым из гнезда, приложив к больному месту на 2 минуты. Чем раньше начать такое лечение, тем быстрее пропадет воспаление.

*** Беспокоит герпес на губах?** Пленку от вареного яйца приложите к высыпаниям и подержите некоторое время.

*** Если мучает изжога или метеоризм,** ежедневно натощак выпивайте по одному белку свежего куриного яйца.

*** При ларингите** одно сырое яйцо взбейте до образования пены, смешайте с 1 чайн. ложкой жидкого меда и выпейте перед сном. Процедуру выполняйте до полного выздоровления.

Каша... с расторопшей

Для укрепления иммунитета и улучшения работы желудочно-кишечного тракта по утрам готовлю себе вкусные каши. Особенно это полезно ранней весной. Делюсь любимыми рецептами.

■ Заливаю кипятком 3 ст. ложки овсяных хлопьев и накрываю крышкой. Через 10 минут в разбухшие хлопья добавляю 1 ст. ложку отрубей (любых — ржаных, овсяных, пшеничных), 1 чайн. ложку шрота расторопши (покупаю в аптеке), а также по 1 чайн. ложке меда и льняного масла. Тщательно перемешиваю. Получается вкусно, сытно и очень полезно!

■ Иногда в готовую овсяную кашу добавляю 1-2 чайн. ложки льняной муки (делаю сама, перемолов льняное семя в кофемолке), по 1 чайн. ложке молотых грецких орехов и меда, 1 тертое яблоко. Перемешиваю и ем.

■ Еще в овсяную кашу можно добавить по 1 ст. ложке ржаных отрубей, меда и молотых тыквенных семечек, 1 банан. Украшаю любыми свежими или замороженными ягодами.

■ Гречневую кашу варю на воде и без соли, добавляю измельченные кусочки сухого чернослива, инжира или финики, очищенные ядра семечек подсолнуха, мед. Заправляю натуральным нерафинированным маслом (специально для этого купила тыквенное).

■ Заливаю кипятком 2 чайн. ложки льняных семян, накрываю крышкой и настаиваю около часа. Процеживаю, семена со слизью добавляю в готовую овсяную кашу.

■ Смешиваю по 3 ст. ложки ржаных и гречневых хлопьев, завариваю кипятком. Добавляю 1-2 чайн. ложки молотых кедровых орехов и мед. Если нет орехов, можно использовать кедровое масло (достаточно 1 чайн. ложки, продается в аптеке).

■ Рисовую кашу варю на воде. В отдельной кастрюле отвариваю кусочки тыквы. Смешиваю рис с тыквой, заправляю медом и 1 чайн. ложкой тыквенного масла.

Благодаря таким кашам можно легко очиститься в пост или на диете, устраивая разгрузочные дни. Витамины, содержащиеся в крупах, маслах и орехах, омолаживают организм и укрепляют иммунитет. А еще улучшается состояние кожи, волос и ногтей. Желаю всем здоровья и отличного настроения!

Ю. С. Купина, Белгородская обл.

На каждый день

25 изюминок для укрепления сердца. Надо 2 раза в год проводить лечение сухофруктами. В течение месяца по утрам промывайте 5-7 ягод кураги и 25-30 изюминок. Курагу положите в стакан, залейте кипятком, накройте крышкой и оставьте. Изюм ошпарьте, обсушите и съешьте натощак. Вечером за 1,5-2 часа до сна надо съесть размоченную курагу и выпить «компотик». После этого ничего не есть и не пить.

Обедаем дома

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ «ВЕСЕННИЙ»

4 молодые картофелины, 1 луковица, по 2 сваренных вкрутую яйца и соленых огурца, 1 чайн. ложка горчицы, 1 пучок щавеля, петрушка, укроп, соль, перец, растительное масло.

Картофель отварите в мундире, остудите, очистите и нарежьте кружочками. Лук нашинкуйте кольцами. Сложите овощи в миску. Горчицу смешайте с 1 ст. ложкой растительного масла, солью и перцем. Заправьте соусом картофель с луком и оставьте. Зелень вымойте и обсушите. Щавель нарежьте тонкими полосками, зелень измельчите. Огурцы нарежьте брусочками, яйца — кружочками. Добавьте к картофелю с луком, перемешайте и сбрызните растительным маслом.

РУЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОРЕХАМИ И ЧЕРНОСЛИВОМ

1,5 кг говядины, 200 г чернослива, 1,5 стакана очищенных грецких орехов, 3 яблока, горсть замороженной клюквы, 2 ст. ложки горчицы, 4 ст. ложки кетчупа, растительное масло, соль.

Для соуса горчицу смешайте с кетчупом. Мясо нарежьте большими тонкими кусками, каждый отбейте, смажьте соусом и посолите. Яблоки нарежьте кубиками. Чернослив замочите на 20 минут, измельчите. На каждый кусок мяса выложите слой чернослива, сверху — яблоки и орехи. Сверните рулетиками и перевяжите ниткой. Нагрейте на сковороде масло и на нем обжарьте все рулетики до румяной корочки. Сложите их в форму для запекания, сверху полейте оставшимся соусом и вылейте 1 стакан теплой воды. Посолите и запекайте 1 час при 180°С. Выложите рулетики на тарелку и сверху посыпьте клюквой.

АПЕЛЬСИНЫ В КЛЯРЕ

4 апельсина, 100 г муки, 100 мл воды, 3 яичных белка, растительное масло, сахарная пудра.

Апельсины очистите от кожуры, разделите на дольки, удалите из них зернышки. Из муки, воды, взбитых яичных белков приготовьте кляр. Апельсиновые дольки окунайте в кляр и обжаривайте в сильно разогретом растительном масле до золотистого цвета. При подаче на стол готовые изделия посыпьте сахарной пудрой.

Три блюда из одной курицы

ЗАВТРАК: бутерброды с белым мясом

Разделите курицу пополам по хребту. Из одной половины сварите бульон. Когда он будет готов, достаньте птицу. Остудите и разрежьте белое мясо на небольшие кусочки. Из него сделайте бутерброды для завтрака. Хлеб намажьте горчицей, сверху положите несколько листочков салата, свежий огурец или помидор и кусочки курицы. Можно добавить майонез.

ОБЕД: легкий суп

В бульон, в котором варилась курица, добавьте овощи или лапшу. Покрошите ароматную зелень.

УЖИН: ароматный плов

Из второй части курицы приготовьте плов. Для этого вам понадобится по одной луковице и моркови, несколько зубчиков чеснока, пара лавровых листьев, зелень и рис. Курицу нарежьте мелкими кусочками. Рис промойте и замочите. Лук нарежьте полукольцами. Морковь натрите на терке и обжарьте с луком на растительном масле. Добавьте к луку и моркови курицу, обжарьте. Когда мясо будет практически готово, положите неочищенный чеснок и лавровые листья. Обжаривайте еще 5-7 минут. Затем всыпьте рис, залейте кипятком (на 1 см выше уровня риса). Посолите, поперчите и закройте крышкой. Готовьте на очень маленьком огне 30 минут. Затем откройте крышку и перемешайте. Добавьте зелень.

Аппетитно

Бутерброд в школу

Тонкий лаваш, отварное белое мясо (курица или индейка), свежая зелень, помидор, сладкий перец, твердый натертый сыр, любые овощи, которые любит ребенок, оливковое масло.

Лист лаваша слегка смажьте оливковым или любым растительным маслом. Отварное мясо мелко нарежьте, добавьте в него измельченный помидор, сладкий перец или другие любимые ребенком овощи, свежую зелень и натертый сыр. Количество каждого ингредиента варьируется по вкусу. Смесь разложите на лаваше, сверните его рулетом, нарежьте на порционные куски и запекайте в течение 10 минут в духовке при 180°С. Подайте ребенку на завтрак или предложите взять с собой в школу.

Весна в тарелке — *Первые витамины*

Добавим укропчика

ЛЮБОМУ БЛЮДУ МОЖНО ПРИДАТЬ ПИКАНТНЫЙ ВКУС, ДОБАВИВ В НЕГО УКРОП.

Салат «Луговой»

200 г щавеля, 20 листьев подорожника, 10 грецких орехов, 4 ст. ложки растительного масла, по 3 ст. ложки рубленой зелени петрушки и укропа, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 зеленое яблоко, соль по вкусу.

Листья щавеля и подорожника промойте и мелко порубите. Ядра грецких орехов ошпарьте, снимите кожицу и порубите. Яйца мелко нарежьте, яблоко очистите и нарежьте кубиками. Все продукты соедините, посолите, добавьте растительное масло и перемешайте. Украсьте салат рубленой зеленью.

Жареный молодой картофель с медом

1 кг мелкого молодого картофеля, 50 г сливочного масла, 1 чайн. ложка меда, 2 зубчика чеснока, зеленый лук, зелень петрушки и укропа, соль и черный молотый перец по вкусу.

Молодой картофель тщательно промойте водой, выложите в кастрюлю, налейте холодной воды и варите на медленном огне 15-20 минут после закипания. В конце варки картофель посолите, слейте воду и дайте картофелю обсохнуть. В сковороде разогрейте сливочное масло, выложите мед и перемешайте. Добавьте картофель и обжарьте до золотистого цвета на среднем огне. Когда картофель будет готов, снимите с огня, посыпьте мелко нарезанными зеленым луком, чесноком, укропом и петрушкой.

Капустные оладьи

300-400 г капусты, 200 мл кефира, 1 яйцо, 1 луковица, 3-5 ст. ложек муки, 1/3 чайн. ложки разрыхлителя, зелень укропа, соль по вкусу, растительное масло для жарки.

Капусту нашинкуйте как можно мельче, посыпьте солью и помните руками, чтобы она стала мягкой и пустила сок. Натрите на крупной терке луковицу и выложите к капусте. Добавьте кефир, яйцо, нарезанный укроп, муку и разрыхлитель и хорошо перемешайте (тесто должно быть как густая сметана). На сковороде разогрейте немого растительного масла и пожарьте оладьи обычным способом. Готовые оладьи выложите на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир. Подавайте со сметаной.

Пригодится

- Употребляя всего 100 г свежей зелени укропа в сутки, человек получает более 110% требуемого количества витамина С.
- Укроп в салате или рагу пополнит организм железом и фосфором, а активные вещества укропа окажут обеззараживающее, успокаивающее и обезболивающее действие.
- Благодаря эфирным маслам, содержащимся в укропе, такая тяжелая для желудка пища, как жирное мясо, переваривается и усваивается организмом легче и быстрее.
- Для пожилых людей укроп является прекрасным профилактическим средством от остеопороза.

Из редиски

Актуально

ПАШТЕТ

По 200 г редиса и творога, 100 г сливочного масла, 40 мл молока, соль по вкусу, зеленый лук.

Творог протрите через сито и разотрите с кипяченым молоком и сливочным маслом. Редис очистите и натрите на терке. Зеленый лук мелко нашинкуйте. Добавьте к творогу редис и лук, посолите и перемешайте. Паштет подавайте на стол, намазав на кусочек хлеба и украсив кружочком редиса.

В МАРИНАДЕ

300 г редиса, 5-6 веточек укропа, 1 ст. ложка сахара, 1/2 чайн. ложки соли, по 1 ст. ложке 6%-ного уксуса и соевого соуса.

С редиса срежьте хвостики, нарежьте кружочками и сложите в миску. Укроп покрошите, добавьте к редиске, всыпьте соль с сахаром, влейте соевый соус и уксус. Перемешайте, накройте миску и уберите в холодильник на 30 минут.

САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ»

300 г редиса, 2 огурца, 1 вареное яйцо, 100 г сыра, зеленый лук, зелень, 50 г сметаны, соль, молотый черный перец — по вкусу.

Огурец и редис нарежьте тонкими ломтиками и переложите в миску. Перемешайте и оставьте в сторону. Яйцо мелко порежьте и добавьте к овощам. Перемешайте, при этом образовавшийся сок не сливайте. Зелень мелко порубите и добавьте в миску. Сыр нарежьте маленькими кубиками. Все смешайте, приправьте по вкусу солью и перцем. Заправьте сметаной.

Обсудим?

Нельзя быть доверчивой дурой, всем помогать, всех любить...

Муж пил, гулял, изменялся, оскорблял и унижал. Он уже умер. Зато у меня есть сын. Работала на трех работах, валилась с ног от усталости, но не сдавалась. Не сразу, но поднялась, в жизни появился просвет, хорошая работа. Перестали с сыном считать копейки, дала ему платное высшее образование. Стала сильной, волевой.

Мне было 53 года, когда все рухнуло. Болезнь, III группа инвалидности, увольнение, пенсия 3400 рублей... Лечилась, боролась, и недуг на время отступил. Жизнь дала мне еще один шанс. Стала индивидуальным предпринимателем, за два года раскрутилась. Появилось много друзей, коллег. Всем давала в долг — кому 20 тысяч рублей, кому 30, кому 50. Возвращать никто не торопился. И вдруг новое испытание — кризис. Надо закупать новый товар, а денег нет. Взяла кредит 300 тысяч под 33 процента. Но дело мое развалилось. Чтобы выплачивать кредит, пришлось брать еще. Попросила своих должников вернуть деньги. Они рассмеялись мне в лицо. Жаль, что не брала расписок, верила людям.

Ко всем болячкам прибавились проблемы с сердцем. А как болела и болит душа! В 60 лет оставшись у разбитого корыта, поняла, что главная моя болезнь — не физическая. Нельзя быть такой доверчивой дурой, всю себя отдавать людям! Нельзя всем помогать, дарить, всех любить... Нет, ни о чем не жалею, всех прощаю и виню только себя. Банкам должна 600 тысяч рублей. Пенсия с группой — 10500 рублей. Много денег уходит на лекарства. Продала все, что могла.

Люди! Не берите кредиты! Это смертельная игра. Что со мной будет, не знаю. Скоро операция, если выживу — напишу. Только жалеть меня не надо...

Ирина Н., Ростовская обл.

Умные мысли

■ ПРОЩЕ УЛОЖИТЬ ВОЛОСЫ НА ГОЛОВЕ, ЧЕМ МЫСЛИ В НЕЙ.

■ НА ВОПРОС, СКОЛЬКО ВАМ ЛЕТ, НАДО ОТВЕЧАТЬ: «ДА ПО-РАЗНОМУ!»

ХИТРЫЙ ВСЕ-ТАКИ ИВАНУШКА БЫЛ: КАК ЦЕЛОВАТЬСЯ — ТАК ЦАРЕВИЧ, А КАК ЖЕНИТЬСЯ — ТАК СРАЗУ ДУРАЧОК.

Для тех, кому за...

Не воспринимайте старость как угасание, конец жизни, иначе так оно и будет. Старость не принесет вам никакой радости, если вы будете днями лежать на диване и грустить о былом в ожидании конца. Согласитесь, жаль выкидывать несколько десятков лет в мусорную корзину. Поэтому сделайте все от вас зависящее, чтобы про старость можно было сказать — «золотая пора жизни».

Уроки жизни

СЧАСТЬЕ — это когда люди, которые вам не подходят, к вам не подходят.

ПРИНИМАЯ решения вместе, учитывайте интересы друг друга. Даже если они диаметрально противоположные, компромисс можно найти всегда.

НЕ нужно усилий, чтобы найти рай или ад. На земле все это уже есть, главное — выбрать.

У СЧАСТЬЯ нет завтрашнего дня, у него нет и вчерашнего, оно не помнит прошедшего, не думает о будущем, у него есть настоящее — и то не день, а мгновение.

ОЧЕНЬ важно относиться к жизни с любопытством.

Любви у нас нет. Живём и живём...

СЕРЕЖА НА ДРУГИХ НЕ СМОТРИТ, НЕ ГУЛЯЕТ, ВСЕГДА РЯДОМ, НО НЕ ЛЮБИТ МЕНЯ. И Я НЕ СМОГЛА ПОЛЮБИТЬ.

Сейчас мама и не вспомнит, почему у меня одна нога оказалась короче другой. Когда я была маленькой, на это внимание не обращали. Только потом уже родители спохватились и отвезли в городскую больницу. Врачи ничего не обещали, лишь велели собрать деньги на операцию. Отец ходил по деревне, давали кто сколько сможет. После операции лучше не стало. Ходила переваливаясь, словно уточка. Меня так и прозвали. Какие-то пять сантиметров испоганили мне всю жизнь. Сверстники вроде меня жалели, но порой не сдерживались и дразнили. Слезы глотала, не показывала никому своих переживаний. Все равно не поймут. Отец переживал, мама, не стесняясь, говорила: «Кто ж тебя замуж возьмет? Хоть бы кто уж...» Слова ее хуже острого ножа — били очень больно, и раны эти не заживали никогда. Парни ко мне клеились только пьяные. Вечером у клуба подкатывали — ни разу не согласилась. Потом слухи пойдут — не отмоешься. А уезжать из деревни не собиралась. Куда я на работу устроюсь? Смирилась с одиночеством, лишь ребеночка хотела.

Мне нужна была одна ночь, всего одна, как я тогда думала. Отца будущего малыша себе приглядела. Он жил в соседнем селе. Холостой, простой, вроде бы непьющий. Девки из-за него чуть не дрались, потому что в деревне мужика не найти. Уезжают на заработки, одна пьянь остается или совсем никчемные. А этот матери приехал помочь. Я подкараулила его и все честно выложила, даже денег посулила. Он поначалу обиделся, потом подумал и согласился, но без денег...

Случилось все как-то неловко, в спешке. Мне было с ним хорошо, запах его нравился. Когда ушел, плакала, что больше мне такого не испытать. С первого раза ничего не получилось, снова пришлось просить Сережу. Он не хотел, но пожалел меня, согласился. На третий раз я уже рыдала и молила помочь мне в самый последний раз. Обещала о себе не напомнить ни разочка, скрыть ото всех, кто отец ребенка. А потом, не помню с какого раза, Сережа предложил пожениться: «К тебе вроде привык, да и ребенка тоже хочу». Так что у нас уже в браке родился самый лучший сын. Вся деревня мне завидовала: «Несправедливо! Не пьет, нормальный, а взял инвалидку». Не слушала их, радовалась. Но брак свой счастливым не назову. Любви между нами нет. Живем и живем. Человеку, видимо, всегда мало того, что он имеет. Сережа на других не смотрит, не гуляет, всегда рядом, но не любит меня. И я не смогла полюбить. Сын чувствует, что между мамой и папой что-то не так. Вот о чем болит сердце...

Светлана, Орловская обл.

Дала сдачи!

Ситуация

Моя проблема — отношения с мамой. Началось все в детстве. Сейчас я пожинаю плоды того, что посеяла тогда.

Эх, если бы я раньше поставила ее на место! Мама всегда меня контролировала. И не просто контролировала, а лезла в личную жизнь, навязывала свое мнение: что надеть, какую прическу сделать. В детстве я ее слушалась беспрекословно. Классе в девятом застала маму подслушивающей под дверью мой телефонный разговор. Открыла дверь — а она прямо отскочила от нее! Это был первый звоночек. Когда увидела, что мама роется в моей сумке, проверяет, читает мой дневник, то устроила скандал. Вмешался папа, и мама на время оставила меня в покое, хотя уверена, что по-прежнему подслушивала телефонные разговоры и проверяла сумку, только осторожнее. Причем я никогда не давала поводов подозревать меня в чем-то аморальном, не курила, не приходила домой пьяная. Кстати, мама не запрещала мне встречаться с мальчиками, ходить на дискотеки, но всегда навязывала свое мнение.

Папе мама тоже все время указывает, что надеть, как подстричься. Он пытается сопротивляться, но мама поднимает его на смех. У нее вообще только два мнения: ее и неправильное. Ей виднее и она все лучше знает. Папа спокойный, неконфликтный. Чтобы его вывести из себя, надо очень постараться. Иногда маме это удается, и получается скандал. Тогда на время она успокаивается.

Еле дождалась, когда выйду замуж. Нам с мужем приходится жить у моих родителей. И мама теперь учит моего мужа. Иногда ее прямо несет, она не может остановиться. Недавно мама доказывала мне свое мнение, я ей — свое. В итоге она меня ударила. Мать и в детстве меня била, я все переживала в себе, а зря... Короче, я не сдержалась и дала ей сдачи. Мама обалдела, а я спокойно ей сказала, что не позволю себя бить. Если она еще раз ударит меня, опять дам сдачи. Сдерживаюсь, потому что нам пока некуда уйти, а мама на любое слово поперек говорит: «Не нравится — съезжайте». Прекрасно знает, что никуда мы пока не денемся.

А., Пермский край

СКОЛЬКО МАТЕРИНСКИХ ПОЦЕЛУЕВ ПАДАЕТ НА НЕДЕТСКИЕ ГОЛОВЫ И СКОЛЬКО НЕМАТЕРИНСКИХ — НА ДЕТСКИЕ!

М. И. Цветаева

Хочу жить одна. Терпение иссякло. И сил нет...

В 82 года муж перенес инсульт и с тех пор не ходит. Лежал в отделении терапии, но врач сказал, чтобы я его забрала домой, так как это «не их больной». В психбольнице пролежал 20 дней. Я каждый день его навещала, меняла подгузники и одежду. И вот уже пятый год ухаживаю за ним дома. Скорая уже и не приезжает. Из поликлиники приходит врач, назначает капельницы — в общем, лечим. А сколько раз приглашала стоматолога! Все зубы повырывали, а протезисты на дом не ходят. Муж потихоньку встает, держась за стенку, иногда ходит в туалет сам, но чаще не доходит. И я в свои 80 лет мою, стираю, убираю, сама хожу в аптеку, на базар, в магазин. Я так устала! Хочу жить одна, терпение иссякло. В дом престарелых берут нас обоих, но муж не соглашается. И что мне делать? Прошу у Господа смерти! Детей нет, сил нет. Одни обязанности. Понимаю, муж мой болен, он старый, ни в чем не виновен. Ну а я в чем виновата?

Л. И., Казахстан

На приёме у семейного психолога

Где ставить запятую?

СОХРАНИТЬ СЕМЬЮ НЕЛЬЗЯ РАЗВОДИТЬСЯ. ГДЕ СТАВИТЬ ЗАПЯТУЮ? ПОЧЕМУ ЛЮБОВЬ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ И КАК ПЕРЕЖИТЬ РАЗВОД? НА ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ ПСИХОЛОГ ЕВГЕНИЯ МАРКОВНА ПЯТАКОВА.

— Есть мнение, что причиной разводов часто является ошибка при выборе супруга. Молодые люди спешат пожениться, толком не узнав друг друга…

— Это не совсем так. Люди меняются в течение жизни. И тогда человек, который подходил вам в 18 лет, в 30 лет может оказаться совершенно чужим. У каждого свой темп развития, и если мы оказались рядом с тем, кто готов меняться так же, как и вы, — это большая удача! К сожалению, так бывает не всегда. Когда один из супругов перерастает другого, в отношениях образуется пропасть, которую нечем заполнить. Поэтому браки, заключенные в юном возрасте, распадаются чаще, чем у более зрелых людей. Еще одна причина: не любовь, а влюбленность. Она может длиться долго. Часто молодые даже успевают родить ребенка. Но потом начинают видеть человека без прикрас. Это первый серьезный кризис. Многие пары его не переживают и расстаются. Можно пытаться изменить своего супруга и даже прожить в режиме боевых действий и 10, и 20 лет. Однако попытки переделать человека заканчиваются расставанием. Это дело времени.

— Если какое-то время пожить отдельно и поразмыслить, можно ли попытаться склеить разбитую чашку? Или лучше развестись?

— Люди остаются в браке, когда испытывают сильные чувства друг к другу. Или когда не хотят терять что-то важное, приобретенное в браке: близость и нежность, безопасность, приятное общение. Но если один из супругов не получает ни того, ни другого, даже сильные чувства не смогут сохранить семью. И тогда встает вопрос: стоит ли быть вместе? Иногда полезно увеличить дистанцию и пожить отдельно. В любом случае вопрос о том, быть вместе или нет, требует определенного времени для ответа. Заведомо обречены отношения, где есть физическое или эмоциональное насилие.

— Кому легче пережить развод: тому, кто оказался брошенным, или тому, кто сам ушел?

— Сложно сказать, кому легче, а кому сложнее, потому что каждый человек переживает расставание по-своему. Кто-то уединяется, прячет свои чувства, в то время как внутри бушуют страсти, кто-то горюет с шумом, в сопровождении подруг и друзей. А кто-то сразу же бросается в новую жизнь. Но все равно человек переживает. В любом случае подавленные чувства по поводу развода аукнутся в будущем стрессами, неврозами, ухудшением самочувствия. Поэтому лучше не подавлять переживания, а дать им проявиться рядом с людьми, готовыми выслушать, не давая советов.

— Нужно ли сохранять брак ради детей?

— Дети прежде всего усваивают правила поведения своих родителей. Если мама или папа пожертвует своей личной жизнью во имя сохранения семьи, ребенок поймет, что брак — это страдание. Нужно много терпеть, отказываться от себя… Поэтому для детей полезнее встречаться со счастливыми и довольными жизнью родителями, живущими отдельно, чем с живущими под одной крышей, но вечно скандалящими. И еще важный момент: спасая брак ради ребенка, взрослые перекладывают ответственность на маленького человека. Многие впоследствии даже упрекают дитя: «Все ради тебя!» Абсурд!

Для вас, мадам

● Утром вместо чая и кофе пейте отвар шиповника. В нем витамина С больше, чем в лимонах. И еще настой шиповника способствует выработке в организме гормонов счастья. А они никогда не бывают лишними.

● Не пытайтесь спасти давно обреченный брак и отношения, которые с каждым днем требуют все больших усилий. Многие женщины часто стараются сохранить то, что уже разрушено. Они склеивают разбитую вазу снова и снова, вместо того чтобы просто выбросить осколки.

● Большинству женщин можно смело ставить памятник за самоотверженное стремление вынуть из лужи, отмыть, причесать и вернуть на путь истинный то, что лучше было бы там оставить. И ведь вокруг столько более достойных партий, но… «Он же без меня пропадет!» — и обязательно с особым грудным придыханием. Словом, не бережете вы себя, барышни!

Стихи наших читателей

ЛУЧШЕ БЫ ТЫ НЕ ПРИЕЗЖАЛ…

Только-только отшумело,
Только-только улеглось,
И опять с твоим приездом
Закрутило, понеслось…
Вновь тоска мне лижет душу,
Ожиданье — тяжкий груз,
Вновь покоя я лишилась
И все валится из рук.
Хоть умом я понимаю —
Сердцем не могу принять:
Разве можно так любимым
Душу на кусочки рвать?
Где и в чем я провинилась?
Ты ответь мне, ты скажи…
Я своим сожженным сердцем
Эти строчки напишу:
«Милый, дорогой, любимый,
Лучше б ты не приезжал,
Я лишилась сна, покоя,
Бьюсь как лодка о причал.
Знаю, и тебе несладко,
Закрутилось колесо…
Виноват-то кто? Не ясно…
Ясно только лишь одно:
Ты уехал, я осталась…
Дальше что?..»

Л. В. Никифорова, Валуйки, Белгородская обл.

НЕ ВСЕ ЦВЕТЫ ЕЩЁ ВОСПЕТЫ

Ложатся годы скошенной травой,
А я люблю встречать свои рассветы.
Не все цветы пока еще воспеты,
Не все еще подарено судьбой.
Поглажу придорожный василек.
Пусть он сорняк, опасный для пшеницы,
А для меня он с детства огонек,
Что до сих пор мешает заблудиться.

Н. Окенчиц, Михайловск

SOS!

Да, психанул. Но не на пустом месте — накопилось…

У жены есть дочь от первого брака, нашей общей дочке исполнился годик. Супруга просила разрешения завести кота или кошку, я же был категорически против.

Жена, мягко говоря, не аккуратистка: она то ли не замечает грязь, то ли не считает ее неуместной. Но поклялась, что будет сама убирать за котом, и я дал добро. Напрасно поверил. Жена убирала лоток раз в неделю — в квартире запах, а ей все равно. Естественно, убирал я.

Однажды вернулся с ночной смены домой, снял ботинки и наступил в кошачью блевотину. Ладно, все убрал, лег спать. Через четыре часа проснулся от дикого крика и скрежета когтей о балконную дверь. Видимо, жена перед уходом на работу выходила на балкон покурить и закрыла там кота. Встал, открыл балкон, увидел там две огромные кучи и вскипел — взял да и вышвырнул зверюгу с балкона (мы живем на первом этаже).

Придя вечером с работы, жена не нашла кота. Пришлось ей все рассказать. Четыре дня она со мной не разговаривала, все попытки примирения обрывала, а потом заявила, что больше не хочет со мной жить, потому что я садист. Но ведь дико же ломать из-за этого семью! Я потрясен и растерян. Ее дочь от первого брака выросла без родного отца, пусть и вторая так же вырастет?

Объясните, почему я садист? Кота мы нашли в первый же день, но вернуть его домой пока не получается — съедает оставленный корм и убегает. В любом случае ничего ему в нашем дворе не грозит. И вопрос не стоит так: если я верну кота, жена передумает. Она приняла решение и отказывается его обсуждать. Обидно. Я женился по любви на женщине с ребенком. Да, видел ее бесхозяйственность, но ведь это не важнее любви. Да, психанул. Но не на пустом месте — накопилось. Да и не вижу в своем поступке ничего ужасного. Для меня сломать семью из-за кота — куда худший поступок, чем отпустить его на улицу.

Сергей, Омск

Деликатная тема — *Прикинь на себя*

Не хихикать и приятно пахнуть!

ДАЖЕ КРАСАВИЦА МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ ЖЕНЩИНОЙ, С КОТОРОЙ МУЖЧИНА НЕ ЗАХОЧЕТ ИМЕТЬ БЛИЗКИЕ ОТНОШЕНИЯ. ЧТО МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ?

1 **Не проходите мимо душа.** У мужчин пропадает желание от запаха потных женских подмышек и немытых гениталий. «Рыбный» запах они особенно ненавидят. Поэтому очень важно пахнуть приятно. Пусть он видит вас только свежей и душистой. Совершенно не обязательно использовать туалетную воду, достаточно помыться с мылом или гелем для душа, прежде чем лечь в постель.

2 **Белье — важная вещь.** Мужчины вовсе не такие уж простаки, как женщины иногда считают. Растянутые лифчики, заношенные трусы и рваные колготки говорят о том, что женщина не любит свое тело.

3 **Без шуток!** Лучше не хихикать над мужчиной и тем, что он делает, если нет уверенности, что ему тоже смешно. Никто не хочет выглядеть глупо, да еще обнаженным и беззащитным, а мужчины — особенно. Шуточки и хихиканье могут сделать мужчину импотентом. Что-то не получается? Успокойте или хотя бы тактично промолчите.

4 **Сколько у вас было мужчин.** На эту тему ни звука. Мужчины — ревнивые собственники. Они волей-неволей сравнивают себя с другими себе подобными и либо начинают комплексовать, либо испытывать неприятные чувства к вам.

5 **Не плакать!** Даже от приятных чувств. Женские слезы выводят мужчин из себя, действуя на подсознание так же сильно, как на самих женщин действует плач младенцев. Партнер теряется, ощущает себя беспомощным, неспособным утешить — и поэтому, как ни странно, начинает злиться.

6 **Не критикуйте!** Все, что вы думаете о нем, о его манере заниматься сексом, храпеть или пукать, держите при себе. Мужчина, особенно в постели, беззащитен, поэтому видит агрессию в любом, даже безобидном замечании — и, естественно, начинает защищаться. Ночь окажется испорченной, отношения тоже. Если что-то не понравилось, скажите об этом утром и не в постели.

7 **Хватит бубнить.** Спальня — место, располагающее к задушевным разговорам. Но это должно быть именно общение, а не занудный бубнеж о надоевших делах. Даже хорошему мужу и отцу неинтересно на сон грядущий слушать про двойки в четверти или предстоящем ремонте.

Думай, думай

В ОТНОШЕНИЯХ ЛЮДЕЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ГРАНИЦА ДОПУСТИМОСТИ, ЗА КОТОРУЮ ПЕРЕХОДИТЬ НЕЛЬЗЯ. ПЕРЕШАГНУВ ЕЕ ОДНАЖДЫ, ИСПОРТИШЬ ОТНОШЕНИЯ НАВСЕГДА.

Сон оказался в руку

Моя соседка, 12-летняя Ира, была жизнерадостной и никогда особо не болела. Но вдруг начала жаловаться на то, что ей снится плохой сон. Будто она находится в доме, окна в нем внезапно распахиваются, и к ней со всех сторон тянутся страшные руки. Этот сон повторялся не один раз. Спустя несколько месяцев девочка стала ощущать боль в колене. Мать повела ее к врачу. Обнаружилось, что у Иры саркома. В областной клинике провели обследование, выяснилось, что заболевание запущено. В июне поставили страшный диагноз, а в начале ноября Ирочку похоронили. Жалко ребенка...

Анна Васильевна, Омская обл.

Жена у меня совсем дурой стала...

Насмотрелась программ про экстрасенсов и давай искать нечисть в доме. Все ей кажется, что какие-то «сущности» мешают нашему счастью. Да если бы она меньше чушью этой увлекалась, и в квартире было бы уютнее. Совсем забросила кухню. Списывалась с аферистами, которые учили ее менять цвет ауры, изгонять дурное, вызывать духов предков. Я был уже на грани! Наконец...

Супруга крепко спит. Я из тряпок и подушки сделал фигуру человека, вроде бы я рядом с ней в кровати лежу. А сам намазал простыню фосфорной краской, замотался в нее и прикинулся призраком. Встал на пороге спальни и начал гудеть. Разбудил-таки жену. Она села на кровати, глаза на пол-лица. Посмотрела вправо, видит — я рядом лежу и сплю. Снова уставилась на «призрак» и слова вымолвить не может. Тут я рот открыл и загудел: «За мужем смотри! Его люби, ублажай, и будет тебе счастье. Позже приду, еще что-то скажу». Тут жена бухнулась в обморок. Я скинул простыню — и в постель. Растолкал жену — она мне ни слова не сказала. Поверила! Теперь у нее новая стрижка, новое белье и голова не болит.

Антон, Ульяновская обл.

Утюг прилип к моей груди... А к мужевой спине — половник

Нашла в себе талант случайно, когда смотрела одну интересную передачу про людей-уникумов. Там одна женщина ложки на себе удерживала, а я сразу утюг попробовала. Советский, что потяжелее, словно прилип к моей груди. И мобильный телефон не падал. Мужу перед сном программу показала. Вышла в пеньюаре розовом — он уж было свои руки растопырил, потянул меня на простыни, пусть и не шелковые. Я его мигом остановила и давай на себя метать предметы, демонстрируя, что он живет с женщиной-магнитом. Кто знает, какие это преимущества дает? Может, лечить могу? У Саши с потенцией стало что-то не очень. Муж на меня таращился и даже замычал от удивления. А после представления посмотрел на меня с уважением. В тот вечер секс у нас не случился. Саша на кухню кинулся на себе проверить — вдруг он тоже магнит. К его спине хорошо половник прилип, а утюг плохо держится. Муж даже ногу себе зашиб, пытаясь его пристроить. В общем, я покруче его буду. Сашу это задело. Теперь вечерами ищет в себе другие таланты, чтобы мне нос утереть. Я его понимаю, помогаю ему преуспеть. Как найдем — сразу напишем любимой газете.

И., письмо с сайта

Чертовщина на трассе

В разных местах России есть свои смертельные пятачки, где ЧП происходят не только с подозрительной регулярностью, но и с ужасным исходом.

НАДО ДОРОГИ РЕМОНТИРОВАТЬ

На участке трассы Люберцы — Лыткарино количество ДТП зашкаливает. Полтора километра дороги местные жители называли дорогой смерти — так много было крестов и обломков машин — следов случившихся ДТП. Власти Подмосковья без оглядки на потусторонние силы просто перед въездом на «дорогу смерти» установили знак «Опасный участок дороги», положили новый асфальт и несколько «лежачих полицейских». Число аварий резко пошло на убыль.

НЕ ВСЕГДА ДОРОГИ ВИНОВАТЫ

Как ни странно, аварии часто случаются и на идеальных дорогах, которые просматриваются на несколько километров. Там нет резких поворотов, крутых спусков и подъемов. На них тоже стоят кресты. В разных местах России есть свои смертельные пятачки, где ЧП происходят не только с подозрительной регулярностью, но и с ужасным исходом. Заколдованным считают местные жители и 205-й километр автодороги Москва — Холмогоры. Поговаривают, что раньше здесь было кладбище.

В Нижегородской области дорожные трагедии часто случаются в Романовском лесу, что раскинулся неподалеку от города Городца. С чем они связаны, непонятно. Но вот бьются здесь водители как проклятые: 2-3 аварии в месяц, до десятка смертей ежегодно! Количество ДТП не уменьшилось даже после того, как дорожные службы установили отбойники, дорожные знаки и светофоры.

■ Там, где легли овцы, можно строить дом.

■ Искривленные стволы деревьев — плохой знак.

ТАЙНА ВЛАДИМИРСКОГО ТРАКТА

Проклятым местом называют и участок трассы М-7 в Петушинском районе под Владимиром. Именно здесь когда-то ульяновский автобус «Неоплан» столкнулся с КамАЗом: 13 пассажиров автобуса сгорели заживо. В этих местах погиб известный актер Александр Дедюшко. Когда-то здесь проходил Владимирский тракт, по которому гнали на каторгу тысячи узников, многие падали замертво. Хоронили их на обочинах...

РОКОВЫЕ СТРАННОСТИ

Странный характер у таких аварий. Одни водители рассказывают, что их исправный автомобиль вдруг перестает реагировать на педаль тормоза. Другие — что их будто парализовало так, что даже руль не повернуть. Третьи, будучи абсолютно трезвыми, перестают замечать знак или сигнал светофора. Парадокс в том, что необъяснимые аварии происходят на участках с хорошей видимостью и приличным асфальтовым покрытием. Ученые поясняют: на нашей планете есть природные аномальные зоны, где люди начинают вести себя неадекватно: вдруг появляются необъяснимая тревога, усталость, повышается давление, учащается сердцебиение, ноги сводит судорога, плохо работают или не работают вообще электронные приборы. О таких аномалиях было известно еще нашим предкам. Они учитывали это при выборе места для жилья. Например, обращали внимание на поведение домашних животных: «Там, где легли овцы, строй дом». Древние люди знали «чертовы места», в которых нельзя было селиться, и строили там только темницы и ямы для преступников.

Есть мнение

Ученые об аномальных зонах. Научные исследования о влиянии аномальных зон на дорожную безопасность проводились в США, Германии, Канаде, Австрии, Англии, Швейцарии и во Франции. Они полностью подтвердили, что аномальные зоны опасны на дороге и о них нужно предупреждать. Кстати, такие предупреждения есть на Киевском шоссе перед поселком Киевским. Там поставили информационный щит о грозящей опасности погибнуть в ДТП. Специалисты считают, что такие щиты необходимы на федеральной трассе «Урал» и дороге от Москвы до Самары. Там с пугающей частотой происходят трагедии. Согласно новому российскому закону установлено понятие «аварийно-опасный участок». Таким участком считается тот, где «в течение года произошло три и более ДТП одного вида».

Не играй с зеркалом!

ОДНИ ЛЮДИ ВЕРЯТ, ЧТО ЗЕРКАЛА СКРЫВАЮТ ПУТЬ В ИНОЙ МИР. ДРУГИЕ — ЧТО ОНИ СВЯЗАНЫ С ДУШОЙ ЧЕЛОВЕКА...

Зеркала забирают болезни

Еще в XVI веке врачеватель и философ Парацельс пытался разгадать тайну зеркал. Он верил, что зеркала могут забирать болезни человека. Ученый экспериментировал, сажая людей перед зеркалом и произнося различные заклинания. Еще он предполагал, что зеркало — это тоннель между двумя мирами: потусторонним и реальным. Через него к людям приходят разные видения и галлюцинации. Современные исследователи доказали, что так оно и есть. Во время эксперимента человека усаживали в комнате с приглушенным светом и просили долго и пристально смотреть в зеркало. В итоге он видел в нем то, чего нет и в помине, а также копию самого себя. В научных кругах этот эффект называется «встреча с другим «я» и успешно применяется в психиатрии. Еще зеркальную терапию используют при лечении фантомных болей у людей, потерявших конечности. Зеркало ставят вертикально так, чтобы отражение здоровой ноги или руки как бы заменяло отсутствующую часть тела. Когда человек видит обманчивую целостность тела, ему кажется, что он может двигать появившейся конечностью и чувствовать себя здоровым. В этот момент мозг человека подстраивается под новые ощущения, фантомные боли постепенно уходят.

Они приходят с того света

Автор книги «Жизнь после смерти» Реймонд Моуди с помощью отражений вызывал с того света усопших. Он ставил зеркала перед и позади человека, потерявшего близкого, и просил его вызвать в мыслях образ умершего. Участникам экспериментов являлись не только родные, но и посторонние покойники. Некоторые ощущали прикосновения умерших. Не зря в домах, где кто-то умер, на девять дней занавешивают зеркала.

Разбитое зеркало — к несчастью

У славян нельзя подносить ребенка к зеркалу, пока ему не исполнится год, иначе нечистая сила причинит зло невинному созданию. А женщине запрещается смотреть в него во время менструации и беременности, чтобы не навлечь порчу. Опасно гадать, глядя в «тоннель», образованный двумя зеркалами, поставленными друг напротив друга. Пока разглядываешь судьбу, есть риск «заблудиться» в зеркальном коридоре — а наяву скоропостижно скончаться. Эзотерики предупреждают: в зеркале можно увидеть своего астрального двойника. А он, чего доброго, выберется из своего тонкого мира и заменит человека в реальном!

Скажите себе: «Я все могу!»

Российский ученый Виталий Правдивцев после долгих экспериментов пришел к выводу, что зеркало обладает памятью и хранит информацию, полученную от смотревшегося в него человека, — его настроение, мысли. И накапливает не только отрицательную, но и положительную энергию. Может, поэтому не лишено оснований суеверие, предписывающее заглянуть в зеркало, если вернулся домой за забытой вещью. Еще нужно почаще говорить, глядя в зеркало: «Я все смогу, у меня все хорошо». По фэншуй зеркало нужно держать в чистоте и не ставить его в туалете напротив унитаза и на кухне напротив мусорного ведра. Также лучше не смотреться в него ночью, когда правит нечистая сила.

Простудилась...

Кое-что новенькое

ЕСЛИ СПАТЬ, ТО С КОМФОРТОМ

Американец Том Боуэн изобрел галстук-подушку. Изобретение и в самом деле можно надуть, приложившись губами к отверстию клапана, который находится с тыльной стороны галстука. И можно относительно комфортно вздремнуть за рабочим столом или в автобусе. Или в электричке, приложив галстук к окну или к плечу соседа. Стоит такой галстук 20 долларов. Говорят, скоро они появятся в российских магазинах.

СЧАСТЬЕ МУРЛЫЧЕТ РЯДОМ

Ученые установили, что не только у людей, но и у животных имеется гормон счастья. При положительных эмоциях его концентрация в крови увеличивается. Эксперименты показали: если человек поиграет со своим любимцем, то и у человека, и у животного увеличивается количество гормонов счастья. И еще один интересный факт: животное становится еще более счастливым, если оно играет с другим животным.

На пеньке сижу, но всё вижу

■ Собаки хорошо видят на расстоянии не ближе 35-50 см. А то, что находится ближе, для них расплывчато и бесформенно. Острота зрения у собаки — это одна треть от человеческой. Зато собаки с легкостью могут определить дистанцию до объекта.

■ Если принять остроту зрения орла за 100%, то обычное зрение человека составляет всего 52% от орлиного.

■ Сокол способен разглядеть цель величиной в 10 см с высоты 1,5 км.

■ Гриф различает мелких грызунов с расстояния до 5 километров.

■ Лягушки видят только движущиеся предметы. На них она реагирует молниеносно, как на потенциальную пищу.

■ Стрекоза — самое зоркое насекомое. Она может различать предметы размером с маленькую бусинку на расстоянии в 1 м. Глаз стрекозы состоит из 30 000 отдельных глазков, такие глаза называются фасеточными. Каждый из них выхватывает из окружающего пространства одну точку, а уже в мозгу все складывается в единую мозаику. Глаз стрекозы воспринимает до 300 изображений в секунду. Когда человек увидит промелькнувшую тень, стрекоза отчетливо видит весь движущийся предмет.

■ У человека угол обзора составляет от 160 до 210°.

■ У козлов и зубров зрачки горизонтальные и прямоугольные. Поле обзора до 240°. Эти животные видят почти все вокруг, в буквальном смысле этого слова.

■ Глаза лошади расположены так, что угол ее обзора составляет 350°. Острота зрения почти такая же, как и у человека.

■ У кошки угол обзора 185°, а у собаки — всего лишь 30-40°.

Ёшкин кот!

Не можете вспомнить, куда положили ключи? Хотя информация об этом в мозгу имеется. Просто вы никак не можете получить к ней доступ. Тогда лайте! Лайте каждый раз, когда расстаетесь с ключами. Или с любым другим предметом, который обязательно понадобится. Положили куда-нибудь — на стол, в стол, на тумбочку, в тумбочку — гавкните раза три. И потом вы обязательно вспомните, что и где оставили. Можно лаять не только на ключи, но и на утюги, перед тем как выключить, чтобы не изводить себя вопросом «выключили или нет» уже в салоне самолета, отправляясь, например, в отпуск.

Кто как спит

Звери как люди

*ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) (далее – «Организатор») с целью продвижения товаров по каталогам проводит в срок с 01.04.2018 по 31.07.2018 маркетинговую акцию с вручением приза 1 000 000 рублей. Участие в акции регистрируется до 26.07.2018. Призовой фонд маркетинговой акции сформирован за счет собственных средств Организатора. Указанная акция не является игрой, конкурсом, лотереей, публичным обещанием награды или иным мероприятием, основанным на риске. Настоящая акция действует только для граждан РФ старше 18 лет, постоянно проживающих на территории РФ. Носитель данного объявления не является лотерейным билетом, договор на участие в акции не заключается. Потенциальным участникам предлагается зарегистрироваться в качестве клиента Организатора путем сообщения своих данных по телефону, указанному в рекламном объявлении. Клиенты, сообщившие свои данные и получившие номер клиента, претендуют на денежные призы в финале акции. Получатель приза 1 000 000 рублей (призер) будет определен в финале акции неслучайным образом специальной комиссией из трех финалистов, выбранных из списка зарегистрированных участников, сформированного в порядке возрастания клиентских номеров, в следующем порядке: финалист = k*n/3, где k – число от 1 до 3, n – количество уникальных номеров в списке зарегистрировавшихся. При этом n/3 округляется в сторону уменьшения до целого числа. Призером из числа финалистов признается первый зарегистрировавший свое участие в акции. Денежные призы маркетинговой акции перечисляются их единственным обладателям единовременным платежом в срок, не превышающий 10 дней с даты получения актуальных банковских реквизитов, за вычетом предусмотренных действующим законодательством налогов. Подробную информацию об Организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов по результатам акции, сроках, месте и порядке их вручения можно получить по телефону 8–800–775–00–44 (ежедневно с 9:00 до 20:00) и на сайте: www.nadom-info.ru. Сообщая Организатору свои ответы и персональные данные, вы регистрируете участие в акции, а также даете свое согласие оператору ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) на обработку и использование ваших персональных данных, в том числе на получение рекламных материалов Организатора и/или его партнеров по почте и сетям электросвязи.

Год Желтой Собаки – год денежного благополучия!

КТО ЖЕ ПОЛУЧИТ
1 000 000 РУБЛЕЙ*?

МОЖЕТ БЫТЬ, ВЫ?

8 – СЧАСТЛИВОЕ ЧИСЛО
В НАСТУПИВШЕМ 2018 ГОДУ ЖЕЛТОЙ СОБАКИ.
ПРОВЕРЬТЕ, КАКОЕ ЧИСЛО ПОЛУЧИТСЯ У ВАС:

1. Возьмите 2 последние цифры номера Вашего паспорта – это Ваше личное число.
2. Умножьте его на 2.
3. Прибавьте 3.
4. Умножьте на 4.
5. Вычтите 12.
6. Разделите на Ваше личное число.

ПОЛУЧИЛОСЬ 8?
ПРИМИТЕ НАШИ ПОЗДРАВЛЕНИЯ!

Немедленно звоните и регистрируйте участие в акции!
Призер будет выбран из числа зарегистрированных участников по формуле (подробности слева).*
Согласитесь, получить 1 000 000 рублей – это невероятная удача!

На правах рекламы 18+
ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ ПО ВСЕЙ РОССИИ
8-800-775-00-44
Код акции: 03.12280.68.12.1

Список призеров опубликован на сайте www.nadom-info.ru
Мы вручаем денежные призы каждый месяц!

ПОЗДРАВЛЯЕМ ПРИЗЕРОВ ПОСЛЕДНЕГО СЕЗОНА:
• Вересовой В.И. (МО, г. Мытищи) – 1 000 000 р.
• Лагунова Л.П. (Ивановская обл.) – 1 000 000 р.
• Евстратова О.В. (г. Ростов-на-Дону) – 1 000 000 р.
• Золотова А.А. (МО, г. Воскресенск) – 1 000 000 р.
• Ягудина Д.Р. (респ. Башкортостан) – 20 000 р.
• Праздничная Т.В. (Ярославская обл.) – 20 000 р.
• Куценко Н.Н. (Краснодарский край) – 20 000 р.
• Адаева З.П. (Оренбургская обл.) – 20 000 р.

000247

Скандальная выходка
Орион на небосклоне
Спец по разведению ярок
Армянская закуска из фасоли
Безбилетный ушастик
Врач в просторечии
Красное время года
Город в Татарстане
Башмаки голландца
Свято чтимая Остапом книга
Хобби с ружьем
Ощущение на языке
Группа, воспевшая Учкудук
Автор романа «Война миров»
Бог греческих виноделов
Выпечка с моцареллой
Вредная муха Африки
Павел из хоккеистов
«Самотечный» водоем
Остатки мелкого, сыпучего
Угломер капитана Кука
Ручная мера дров
Бенни из комедийного шоу
Кушак или бандаж
Французский портретист
Играл в «Ликвидации»
Город, где выпускают БелАЗы
Кофе с мороженым
Маленький герой Гауфа
«Белая лебедь» русской азбуки
Батька-анархист
Крылатый шишкоед
Богиня земли у римлян
Троеборье
Вежливость, учтивость
Вид защиты в боксе
Валюта Бразилии
Мешок нищего
Дом родной для чукчи
Клинт — звезда вестернов
Увел жену у Шурика
Шары — оружие индейцев
Дает мужское воспитание
Черноморский курорт
Бытовой растворитель
Певец в коллективе
Пушка или лопата
Брат черкешенки Бэлы
Королева воинов на экране
Дебютная вещь
Содержимое кузова
Здравница
Кинорежиссер... Панфилов
Австрийский город
Простая рабочая лошадь
Твердый голландский сыр
Город, погубленный конем
Наследник сына
Имя актрисы Уваровой
Допотопный плуг
Зернышко с нереста
Колхоз в Израиле
Боевая струна лука
Пустыня в Перу
Столица Анголы
Ровесница дедули
Обряд по всем правилам
Старинное испанское судно
Эталонная марка нефти
Мычащая толпа
Ближайшая местность
Возвышенная равнина
Поверхность лужайки
Дочь Вениамина Смехова
Одна из главных рек Германии
Призыв сматывать удочки
Горное озеро в Абхазии
Задняя часть ступни
Запись в микроблоге
Поэтическое название рубина
Возглас при прыжке
Весь белый свет
Слоненок от Диснея
Улан-Батор прежде
Принцесса с пачки чая
Пернатый трубач
Певучее тело скрипки
Скупщик вагонами
Вид пингвинов
Пасхальная крашенка
Актер... Делон
Заставляет тесто бродить

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

Спрашивали? Отвечаем

Чистим чисто

1 **Можно ли хорошо вымыть унитаз домашними средствами?** Для очищения и освежения унитаза можно самостоятельно приготовить чистящие бомбочки. Всего 1-2 бомбочки, брошенные в унитаз, дадут не только гигиенический эффект, но и приятный запах. Вам понадобятся: 1 стакан соды, 1/4 стакана лимонной кислоты, 1/2 чайн. ложки уксуса, 1 ст. ложка 6%-го раствора перекиси водорода, 15-20 капель любимого эфирного масла. Насыпаем соду в миску, добавляем лимонную кислоту, во второй миске смешиваем уксус и перекись и наливаем эту жидкость по капле в сухую смесь. Добавляем эфирное масло и ложкой формируем маленькие шарики. Выкладываем бомбочки на пергаментную бумагу и сушим 6 часов. Храним бомбочки в закрытой стеклянной банке.

Если вам срочно нужно что-то измерить, а линейки под рукой нет, помните, что длина 100-рублевой купюры составляет ровно 15 см.

2 **Как очистить до блеска духовку?** Очистить духовой шкаф от жира и нагара можно при помощи 1 стакана нашатырного спирта и 1 л воды. Духовку нагреваем до 150°С и выключаем. На нижнюю решетку ставим емкость с горячей водой, на верхнюю — емкость с нашатырем. Закрываем дверцу духовки и оставляем остывать до утра. Утром в емкость с нашатырным спиртом добавляем несколько чайных ложек любого моющего средства и полчашки теплой воды. Губкой с полученным раствором протираем духовку и промываем ее водой.

Чтобы духовка стала как новая, можно использовать обычный уксус. На поверхность наносим губкой небольшое количество уксуса. Закрываем дверцу и оставляем на несколько часов. Затем незначительные загрязнения протираем тряпкой, а более серьезные — трем щеткой. Обязательно хорошо промываем поверхности водой.

Очистить духовой шкаф от жира и нагара можно при помощи разрыхлителя для теста. Протираем горячей водой духовку и присыпаем разрыхлителем, сбрызгиваем водой из пульверизатора. Через полчаса убираем комочки средства влажной тряпкой и промываем водой. Особенно хорошо этот способ убирает жир со стеклянной дверцы.

3 **Зеркало в ванной портится от высокой влажности?** Наклейте на его обратную сторону полиэтиленовую пленку, а торцы промажьте пластилином.

Полезно знать

● Сушим обувь солью. Разогрейте крупную соль на сковороде, всыпьте в носок и поместите его во влажную обувь. Если она очень сильно промокла, то через некоторое время можно заменить носок с солью на новый. Обувь высыхает очень быстро.

● Легко отпарываем пуговицу. Чтобы не повредить ткань, к которой пришита пуговица, просуньте между ней и пуговицей вилку. Так вы избежите прореза ткани. Лучше всего распарывать швы на вещах лезвием бритвы, вставленным в надрезанную корковую пробку.

● Трудно сразу вспомнить, где лежит инструкция от стиральной машины или микроволновой печи. Чтобы она всегда была под рукой, когда купите новую вещь, положите инструкцию в пакет и прикрепите скотчем к задней или боковой стенке прибора.

Зачем стирать новые вещи?

Даже если вы принесли из магазина обновку, которую никто не примерял, отправьте ее в стирку. Ткань, из которой сшита одежда, проходит несколько циклов обработки.

■ Отбеливание. Изначально все ткани грязно-коричневые. Их вымачивают в хлорке, перекиси водорода, кислотах или других отбеливателях, чтобы лишить естественного цвета. После чего высушивают и продувают. На ткани остаются мельчайшие частицы раствора. И если вы наденете такую вещь на себя, можете заполучить крапивницу или контактный дерматит.

■ Окрашивание. Процедура похожа на отбеливание. Влажная краска (анилиновые красители) наносится на ткань, после чего ее просушивают. Затем сдувают то, что высохло на поверхности ткани. Но чем более фактурная и толстая ткань, тем больше микрочастиц высохшей краски на ней остается. В чистом виде большинство анилиновых красителей канцерогенны. Одежда может не краситься, потому что крупинки краски запеклись и не растворяются в воде. Но с вашим потом они все-таки попадают на тело.

■ Предпродажная подготовка. Чтобы готовая одежда не покрылась плесенью и не смялась, пока ее везут в контейнерах из Китая до магазина, ее обрабатывают водоотталкивающими пропитками и формальдегидной смолой.

Китайская роза не любит солнце

Этот цветок наполняет дом бодростью, энергией и помогает справиться с неурядицами.

НИЖЕ ТЕМПЕРАТУРА — МЕНЬШЕ ВОДЫ

В жару поливайте растение обильно — отстоянной или дождевой водой. Зимой полив сокращайте — достаточно 1 раза в неделю. Ставьте растение на хорошо освещенные места, но не под прямые солнечные лучи. Если света будет недостаточно, растение может и не зацвести или же сбросить еще нераскрывшиеся бутоны.

ПЕРЕСАДИЛИ — ОБРЕЖЬТЕ ВЕТКИ

Первые 5-6 лет жизни китайская роза нуждается в ежегодном пересаживании. Взрослые растения пересаживайте 1 раз в 3-4 года. Грунт должен состоять из перегнойной, листовой и глинисто-дерновой земли в пропорции 1:1:2. Также в почву желательно добавить птичий помет и песок. До пересадки обрежьте часть корней. Ветки растения сразу после пересаживания укоротите примерно на треть: это способствует появлению молодых побегов и обильному цветению.

ЗИМОЙ И ЛЕТОМ — ОДНИМ ЦВЕТОМ

Цветет китайская роза в основном весной и летом. Если хотите перенести цветение на зимний период, проводите пересадку не раньше конца мая. До этого времени создайте для растения искусственный период покоя: поставьте в затененное место и мало поливайте. После переселения и в середине июля обрежьте верхушку. К осени растение выпустит новые почки, цветение начнется в октябре и продлится всю зиму. Чтобы роза радовала красивой кроной, общипывайте верхушки ее побегов, а после поставьте в хорошо освещенное место и обильно поливайте.

Куда деть просроченные таблетки?

Просроченные шипучие таблетки, содержащие ацетилсалициловую кислоту, пригодятся для домашних дел.

* Ими можно очистить вазу от налета. Достаточно налить в нее воды, бросить таблетку, помешать ложкой и дать полностью раствориться. После вылить воду и промыть вазу под проточной водой.

* Чтобы убрать налет с унитаза, достаточно кинуть в него 2-3 таблетки, подождать 5-7 минут — и никакого налета.

* Если засорилась раковина, бросьте в ее сток 4-5 таблеток и залейте их уксусом. Затем поработайте вантузом, при необходимости долейте воды — и засора не будет.

Гладим правильно

БРЮКИ

Перед тем как гладить брюки, по залоснившимся местам проведите губкой, смоченной в растворе воды и уксуса (2:1). Вначале прогладьте с изнаночной стороны швы, выверните и гладьте брюки через влажную хлопчатобумажную ткань. Отутюжив пояс и верхнюю часть брюк, приступайте к местам коленей, чтобы они слегка втянулись, затем сложите брюки боковыми швами и тщательно загладьте переднюю и заднюю складки по всей длине. То же самое проделайте и на второй брючине. После этого обе сложите вместе и еще раз прогладьте.

РУБАШКУ

Ее лучше гладить чуть влажной. Начинайте с воротника. Гладьте его с изнанки, перемещая утюг от середины к краям, затем, наоборот, от краев к середине. Потом утюжьте кокетку и вокруг воротника. Затем переходите к плечам. Натяните каждое на сужающийся конец доски и гладьте по направлению к центру спинки. Следующий пункт — манжеты: гладьте сначала с изнанки, а затем — с лицевой стороны от краев к центру. Рукава — от плеча к манжетам. Полочки и спинка: начинайте с одной полочки, через спинку двигаясь ко второй. Затем изнутри разгладьте складки, спереди планку между пуговицами (через ткань, чтобы пуговицы не продавливались), верхнюю планку с петлями.

SOS!

Если вы не рассчитали мощность нагрева и на вещи появилась легкая подпалина, смочите это место 2%-ным раствором перекиси водорода и выставьте вещь на яркий свет. (Можно добавить в раствор несколько капель нашатырного спирта.) Через несколько минут прополощите в холодной воде.

ЦАРАПИНЫ НА ОБУВИ

Не стоит выбрасывать старые, потертые туфли на высоком каблуке. От царапин можно избавиться, просто втерев в них небольшое количество вазелина. Также обувь можно легко сделать модной, если покрыть ее тонким слоем прозрачного клея, а потом посыпать глиттером (косметическими блестками).

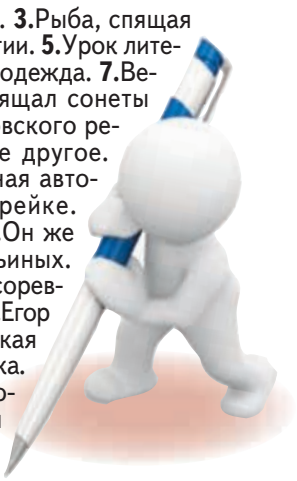
СЕРЕБРЯНЫЙ БРАСЛЕТ ПОТЕМНЕЛ?

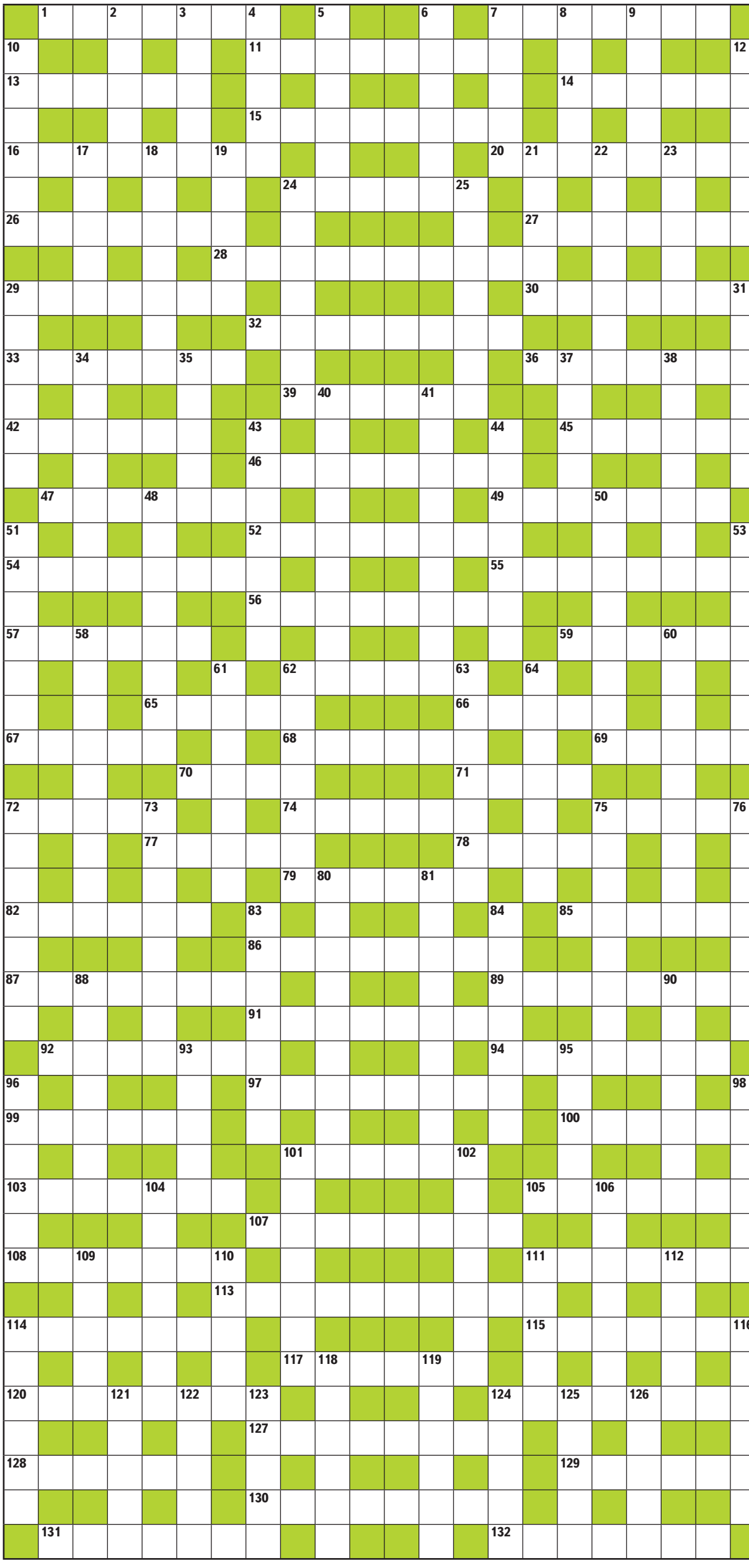
Дно глубокой миски выстелите фольгой, положите на нее браслет. Посыпьте его 2-3 ст. ложками соды, залейте кипятком (пойдет реакция, начнет немного шипеть). Подождите 3 минуты, слейте жидкость и хорошо промойте браслет под проточной водой.

Опытная предсказательница Светлана Ивановна
Помогу найти свою вторую половину для создания семьи
Решить проблемы с детьми и родителями
Вернуть любовь вашего мужа и взаимопонимание
Найти новую работу или ускорить карьерный рост
Избавиться от неуверенности, страхов и депрессии, от негативного воздействия, сглаза и порчи
ВАША ВЕРА, МОЯ СИЛА
ИП Иваненко Светлана Ивановна
ОГРН 318344300018810
тел. 8-961-664-50-31
РЕКЛАМА 0+ 00295

По горизонтали: **1.**Лес, который «бьет дрожь». **7.**Пишет репортажи о жизни в деревне. **11.**Там был разгромлен Наполеон. **13.**Золото — презренный... **14.**Колхозная земля. **15.**Дождь и ветер. **16.** Министерство времен Берии. **20.**Предложение руки и сердца. **24.**Сосед карачаевца по республике. **26.**Российский поп-певец. **27.**Противовоздушная пушка. **28.**Дорогой автомобиль. **29.**Мата Хари как агент. **30.**Упадок в развитии. **32.**Верная примета осени. **33.**Черный на холсте Малевича. **36.**Гид из фильма Тарковского. **39.**Мерзлая корка на дороге. **42.**Образное выражение. **45.**Сто рублей десятками. **46.**Старинное ружье. **47.**Мечтает об идеальном мире. **49.**Древнеримский казначей. **52.**Прозрачная наружная оболочка глаза. **54.**Обвинительная речь. **55.**Сюжетный план оперы. **56.**Телесный корпус. **57.**Актер-каратист Чак... **59.**Химическая основа красителей. **62.**Пик восторга. **65.**Часовая деталь. **66.**Золотистый заяц. **67.**Терраса мечети. **68.**Кружная дорога. **69.**Ручная у пассажира. **70.**Торжественный прием. **71.**Кличка белого пуделя у Куприна. **72.**Армянский духовой инструмент. **74.**Наследник испанского престола. **75.**Парень из Аддис-Абебы. **77.**Надутая птица. **78.**Мальчик на пороге юности. **79.**Меч скифа. **82.**Читает новости на радио. **85.**Древняя Греция. **86.**Женщина в царской мантии. **87.**Семейство Ромео. **89.**Древний русский город. **91.**Пятьдесят процентов. **92.**Скопление публики (разг.). **94.**Насекомоядное растение болот. **97.**Босоножки на платформе. **99.**Государство в Передней Азии. **100.**Песня Григория Лепса. **101.**Двенадцать созвездий. **103.**Народный лекарь. **105.**Спортсмен, висящий на кольцах. **107.**Любитель строить козни. **108.**Позиция классического танца. **111.**Чтец мыслей на расстоянии. **113.**Коллегия судебных защитников. **114.**Автофирма Франции. **115.**Горная система с Эверестом. **117.**Монтаж механизма. **120.**Алхимия по нынешним меркам. **124.** ... благородных девиц. **127.**Отец русской истории. **128.**Тип застежки. **129.**Зубчатый край шторы. **130.**Предстартовые упражнения атлета. **131.**Комедия с Надеждой Румянцевой. **132.**Консерватор, противник нового.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **2.**Имя Ньютона. **3.**Рыба, спящая летом. **4.**Одна порция световой энергии. **5.**Урок литературы в первом классе. **6.**Женская одежда. **7.**Ведает пенсиями граждан. **8.**Ей посвящал сонеты Петрарка. **9.**Вопрошающий у Маяковского ребенок. **10.**Слово то же, а значение другое. **12.**Сварливая жена. **17.**Многодневная автогонка. **18.**Ноль на водомерной рейке. **19.**Вожак, приютивший Маугли. **21.**Он же видоискатель. **22.**Пичуга из воробьиных. **23.**Вечные жалобы. **24.**Победитель соревнований. **25.**Винтообразная кривая. **29.**Егор в «Калине красной». **31.**Металлическая нить гитары. **34.**Афганка или кореянка. **35.**Скрипичных дел мастер. **37.**Гастроли по белу свету. **38.**Максимальный уют. **40.**Злоупотребляет спиртным. **41.**«Гардемарины, вперед!», режиссер. **43.**Расходы, издержки. **44.**Крупяной отдел гастронома. **48.**Подпольщик из брянских лесов. **50.**Путник-богомолец. **51.**Кол как оценка. **53.**«Уж ... близится, а Германна все нет». **58.**И Зорге, и Штирлиц. **60.**Хитреца, легкий обман. **61.**Восьмигранник. **62.**Чувственность иначе. **63.**Часть суммы вперед. **64.**Доморощенный мастак. **72.**Украшение-венец. **73.**Сменщик версты. **75.**Наука о здоровье природы. **76.**Снаряд для фейерверка. **80.**Автор повести «Дети подземелья». **81.**Нечистая на руку особа. **83.**Жезл — регалия монарха. **84.**Желтый пигмент. **88.**Вата в матрасе, сено в тюфяке. **90.**Певица... Бабаян. **93.**Футбольный клуб Милана. **95.**Детская зимняя повозка. **96.**История про Золушку. **98.**Требование с позиции силы. **101.**Железная политическая преграда. **102.**Лягушка в обиходе. **104.**Ветреница на клумбе. **106.**Ездовая собака. **109.**Клоунский номер. **110.**Ястреб, умеющий мяукать. **111.**Тренога под чугунок. **112.**Понтий, судивший Христа. **114.**Песня грузинского застолья. **116.**Рожденная в споре. **118.**Голубой самоцвет. **119.**Заведение для игры в рулетку. **121.**Лирическая мелодия. **122.**Пост у мусульман. **123.**Режиссер ... Куросава. **124.**Сплав железа с никелем. **125.** Сценический светильник. **126.**Генрик — норвежский драматург.





Такие истории

Не пилите мужа!

Пилила мужа целую неделю:

— Начни ремонт в туалете! Начни ремонт в туалете!

Так он в субботу закрыл туалет, повесил объявление «Туалет закрыт на ремонт» и ушел в гараж! Ну не засранец!

Мария М., Самарская обл.

Остановитесь, доктор!

Эту историю рассказала мой врач-гинеколог. Есть у нее друзья, семейная пара, задумали они ребенка завести. Пришла жена к врачу на первое обследование. Беременность подтвердили, все рады, ждут развития событий. Через месяц женщина снова идет на плановое обследование, врач смотрит и говорит:

— У вас двойня!

Ну ладно, двойня так двойня, хоть и не планировали, но все-таки рады. Проходит месяц, снова плановое обследование, врач смотрит, делает квадратные глаза и сообщает, что детей не двое, а трое! Будущие мама и папа в шоке, мама кричит:

— Я к вам больше не пойду, а то в итоге девятерых рожу!

Светлана Р., Плес

Держи коллектив!

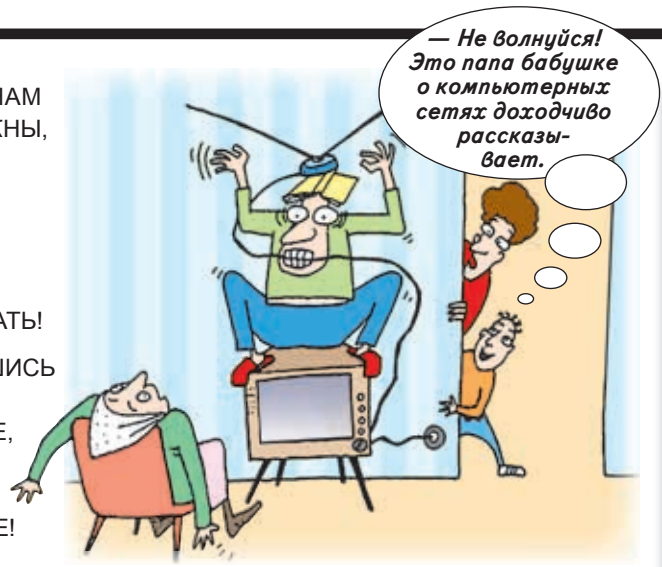
Наша старшая дочь Вика очень любит большие компании и даже дома стремится всех собрать покучнее. Вот как-то раз собрались все по ее просьбе в одной комнате: мы с мужем, Виктория и младшая Полинка. Я отвернулась, слышу — по полу в направлении коридора зашлепали детские ладошки... И тут же вопль Вики:

— Ой, мама, коллектив уползает!!!

Мария Т., Кисловодск

■ МУЖЧИНАМ НОГИ НУЖНЫ, ЧТОБЫ ХОДИТЬ, А ЖЕНЩИНАМ — ЧТОБЫ ПОКАЗЫВАТЬ!

■ ЖЕНИВШИСЬ НА СВОЕЙ РЫБОНЬКЕ, НЕ УГОДИ В ПАСТЬ К ПИРАНЬЕ!



Рассказики

Жена спрашивает мужа: «Что у тебя с пальцем?» Муж: «Порезал». Муж спрашивает жену: «Что у тебя с пальцем?» Жена: «Ты представляешь, тут такая история! Пошла я, значит, с утра за молоком и дай, думаю, зайду к Люське. Ну, ты ее знаешь, она еще в магазине работала...» Спустя десять минут муж: «А с пальцем-то что?» Жена: «А, да ерунда! Порезала...»

***

Муж рано утром собирается на рыбалку. Жена из кровати спросонья: «Ты куда?» — «На рыбалку». — «А-а... Ну тогда поймай, пожалуйста, щуку, килограмм карасей, мешок картошки и пакет молока...»

Анекдоты

Один мужик пристроился у городского пруда с удочкой и решил порыбачить. Подходит к нему полицейский:

— Здесь рыбачить категорически запрещено! Штраф тысяча рублей.

Мужик:

— А я и не рыбачу! Я учу моего червя плавать.

Полицейский:

— Тогда две тысячи рублей!

— Почему это?

— У вашего червяка нет плавок!

***

Жена — мужу:

— Милый, мне нужна новая шуба.

— А чем тебе старая не нравится?

— Смотри, видишь это пятно? Это моль поела!

— Скажите пожалуйста! Моли ее шуба нравится, а ей нет!

***

Мать готовит ребенка к школе:

— Петя, сколько будет дважды два?

— Четыре.

— Правильно. Вот тебе за это четыре конфетки.

Петя думает: «Эх, если бы знал, сказал бы шестнадцать!»

***

Муж — жене:

— Заработай мне миллион долларов!

Жена:

— Это мужчина должен зарабатывать, а женщина должна рожать!

Муж:

— Ну тогда роди мне миллион долларов!

Держи карман!

Столько счастья впереди!

— УСПОКОЙТЕСЬ. ПОЛОЖИТЕ ПОД ЯЗЫК ЕЩЕ ОДНУ ТАБЛЕТКУ. ПОТОМ ЕЩЕ. И ЕЩЕ...

— Алло, это телефон доверия?

— Здравствуйте. Очень рады вас слышать.

— Ух ты! Значит, правда? А я смотрю — реклама в газете. Засомневался: неужто в самом деле такая услуга появилась?

— Спасибо, что позвонили. Что у вас случилось?

— Да у меня все нормально. Я только проверить — врет газета или нет.

— Не волнуйтесь. Возьмите себя в руки. Жизнь вовсе не так плоха, как вы думаете.

— Кто думает? Я? С чего вы взяли?

— У вас дрогнул голос. Положите под язык валидол, сядьте, расслабьтесь.

— Да какой валидол?! Голос у меня хрипит — так это я простудился маленько.

— Понимаю вас. Быть откровенным с незнакомым человеком очень трудно. Но вы попробуйте. Все ли у вас в порядке на работе, ценит ли вас начальство?

— Ага, ценит оно! Держи карман! Уж и не вспомню, когда премию в последний раз получал...

— Не берите в голову. Жизнь прекрасна. На небе — солнце, на земле — цветы. Работа — не самое главное, главное — семья. Что у вас в семье?

— Замечательная у меня семья! Жена и двое детишек.

— Наверное, и гости в доме бывают? В том числе мужчины?

— Постойте, вы на что намекаете?

— Успокойтесь. Положите под язык еще одну таблетку. Ваша жена вам верна. Даже если что-то было — не обращайте внимания.

— Что было? Подождите! Это вы намекаете, что она недавно с Николай Палычем танцевала?

— Достаньте из аптечки нашатырь.

— На кой черт мне ваш нашатырь! Было у нее с Николай Палычем или нет?

— Сущие пустяки, уверяю вас. По крайней мере ваши дети похожи на вас, не так ли?

— А на кого же еще? Правда, старшенький у меня еще тот разгильдяй и бестолочь, как Николай Палыч...

— Вы попейте водички, валерьянки накапайте.

— А у младшего глаза зеленые, в нашем роду таких никогда не было... Дайте разобраться: неужто мои дети не от меня?

— Но ведь вы же любите их как своих, какая вам разница? У вас столько счастья впереди, что вам можно только позавидовать!

— Да на хрена мне такое счастье?! Лучше сразу в гроб!

— Минуточку. Не кладите трубку. Соединяем вас с нашим лучшим психологом. Не делайте глупостей, не посоветовавшись с нами.

Дмитрий Кочетков

ЖЕНЩИНА МОЖЕТ ПРОСТИТЬ МУЖЧИНЕ ВСЕ, КРОМЕ НЕПОНИМАНИЯ ТОГО, ЧТО ЕМУ С НЕЙ ПОВЕЗЛО.

Весёлые новости

■ В РОССИИ СТАРТОВАЛА ПРОГРАММА УВЕЛИЧЕНИЯ РОЖДАЕМОСТИ ПОД НАЗВАНИЕМ «ДОСТУПНОЕ ЖИЛЬЕ НА ПАРУ ЧАСОВ»!

■ ЧП В БОЛЬШОМ ТЕАТРЕ. РАЗУЧИВАЯ ТАНЕЦ С САБЛЯМИ, ПЛОХОЙ ТАНЦОР СЛУЧАЙНО СТАЛ ХОРОШИМ.

■ В МОСКВУ ПРИБЫЛА ОФИЦИАЛЬНАЯ ЦЫГАНСКАЯ ДЕЛЕГАЦИЯ ДЛЯ ВОРОВСТВА ОПЫТА.

Ответы на кроссворд со стр. 22

По горизонтали: 1.Осинник. 7.Селькор. 11.Ватерлоо. 13.Металл. 14.Угодье. 15.Ненастье. 16.Наркомат. 20.Сватанье. 24.Черкес. 26.Меладзе. 27.Зенитка. 28.«Ламборгини». 29.Шпионка. 30.Регресс. 32.Листопад. 33.Квадрат. 36.Сталкер. 39.Наледь. 42.Идиома. 45.Размен. 46.Аркебуза. 47.Утопист. 49.Квестор. 52.Роговица. 54.Диатриба. 55.Либретто. 56.Туловище. 57.Норрис. 59.Анилин. 62.Экстаз. 65.Анкер. 66.Агути. 67.Айван. 68.Объезд. 69.Кладь. 70.Раут. 71.Арто. 72.Дудук. 74.Инфант. 75.Эфиоп. 77.Индюк. 78.Отрок. 79.Акинак. 82.Диктор. 85.Эллада. 86.Королева. 87.Монтекки. 89.Новгород. 91.Половина. 92.Сборище. 94.Росянка. 97.Танкетки. 99.Кувейт. 100.«Натали». 101.Зодиак. 103.Знахарь. 105.Гимнаст. 107.Интриган. 108.Арабеск. 111.Телепат. 113.Адвокатура. 114.«Ситроен». 115.Гималаи. 117.Сборка. 120.Лженаука. 124.Институт. 127.Карамзин. 128.Кнопка. 129.Фестон. 130.Разминка. 131.«Девчата». 132.Рутинер.

По вертикали: 2.Исаак. 3.Налим. 4.Квант. 5.Чтение. 6.Платье. 7.Собес. 8.Лаура. 9.Кроха. 10.Омоним. 12.Мегера. 17.Ралли. 18.Ординар. 19.Акела. 21.Визирь. 22.Танагра. 23.Нытье. 24.Чемпион. 25.Спираль. 29.Шукшин. 31.Струна. 34.Азиатка. 35.Амати. 37.Турне. 38.Комфорт. 40.Алкоголик. 41.Дружинина. 43.Затраты. 44.Бакалея. 48.Партизан. 50.Странник. 51.Единица. 53.Полночь. 58.Разведчик. 60.Лукавинка. 61.Октаэдр. 62.Эротика. 63.Задаток. 64.Кустарь. 72.Диадема. 73.Километр. 75.Экология. 76.Петарда. 80.Короленко. 81.Аферистка. 83.Скипетр. 84.Канарин. 88.Набивка. 90.Роксана. 93.«Интер». 95.Санки. 96.Сказка. 98.Диктат. 101.Занавес. 102.Квакуша. 104.Анемона. 106.Маламут. 109.Антре. 110.Канюк. 111.Таган. 112.Пилат. 114.«Сулико». 116.Истина. 118.Бирюза. 119.Казино. 121.Напев. 122.Ураза. 123.Акира. 124.Инвар. 125.Софит. 126.Ибсен.

Сканворд со стр. 20

■	С	О	З	В	Е	З	Д	И	Е	■	К	Л	О	М	П	Ы
Э	■	В	■	■	■	А	■	■	Л	Е	Т	О	■	Х	■	Р	■
П	И	Ц	Ц	А	■	Я	Л	Л	А	■	■	Д	И	О	Н	И	С
А	■	Е	■	Ц	Е	Ц	Е	■	Б	У	Р	Е	■	Т	■	В	■
Т	■	В	■	Х	■	■	К	Л	У	Э	■	К	Р	А	С	К	О
А	■	О	Х	А	П	К	А	■	Г	Л	Я	С	Е	■	М	У	К
Ж	О	Д	И	Н	О	■	Р	Е	А	Л	■	■	К	Л	Е	С	Т
■	■	■	Л	■	Я	Т	Ь	■	С	У	М	А	■	Т	■	А	■
Т	Е	Л	Л	У	С	■	■	■	■	■	■	А	■	Я	К	И	Н
Р	■	Ю	■	К	■	■	■	■	■	■	■	Х	О	Р	И	С	Т
И	■	Б	О	Л	А	■	■	■	■	■	■	Н	■	А	■	Т	■
А	Ц	Е	Т	О	Н	■	■	■	■	■	■	О	Б	Н	О	В	А
Т	■	З	Е	Н	А	■	■	■	■	■	■	■	Г	Р	У	З	■
Л	И	Н	Ц	■	П	■	■	■	■	■	■	■	Г	А	У	Д	А
О	■	О	■	С	А	В	Р	А	С	К	А	■	Л	■	Д	■	М
Н	А	С	К	А	■	■	А	■	И	■	Т	Е	Т	И	В	А	■
■	■	Т	■	Н	Е	Л	Л	И	■	Б	■	■	Б	Р	Е	Н	Т
Э	Л	Ь	Б	А	■	■	О	К	Р	У	Г	А	■	О	■	У	■
■	У	■	А	Т	А	С	■	Р	И	Ц	А	■	П	Я	Т	К	А
Д	А	М	Б	О	■	Т	В	И	Т	■	Л	А	Л	■	Р	■	Л
■	Н	■	У	Р	Г	А	■	Н	У	Р	И	■	А	Г	А	М	И
А	Д	Е	Л	И	■	Д	Е	К	А	■	О	П	Т	О	В	И	К
■	А	■	Я	И	Ц	О	■	А	Л	Е	Н	■	О	П	А	Р	А

Всё до кучи!

Перекосило что-то!

Я беременная и стою на учете. Помимо постоянного наблюдения у гинеколога, пришла пора пройти узких специалистов. Так вот, собрала я заключения у всех, кого нужно. Сидим вечером с мужем у моих родителей, пьем чай с плюшками, он спрашивает о результатах:

— Ну что там, все нормально?

— Да не очень, — отвечаю. — Окулист написал — сходящееся косоглазие левого глаза, лор — что носовая перегородка искривлена. Ну и еще сколиоз до кучи.

Муж слегка обалдел:

— А что ты мне до свадьбы не сказала?

На что моя мама тут же парировала:

— Не знаю, у нас она нормальная была, это ее уже после свадьбы перекосило.

Александра У., Ленинградская обл.

В ваши паруса дует + попутный ветер!

ОВЕН Сейчас в ваши паруса дует попутный ветер. Звезды сулят успех и везение. Торжествуйте победу. Только не забудьте вовремя спуститься с небес на землю. Надеемся, овации не вскружат вам голову. Весной из-за простуды может обостриться остеохондроз или напомнят о себе старые травмы и ушибы. Одевайтесь по погоде, чтобы не переохладиться.

ТЕЛЕЦ Весна уверенно вступает в свои права. Готовьтесь радоваться солнечному теплу и неожиданным встречам. Интересно, к чему они приведут? Да разве можно предугадать, какие сюрпризы готовят вам звезды?! Не упустите время, чтобы насытить организм витаминами. Вспомните об одуванчике — это король среди всех весенних трав. Он подарит здоровье каждой клеточке, поэтому самое время включать его в свой рацион.

Влажные руки и чересчур сухие говорят о неполадках в эндокринной системе — необходимо обследование щитовидки.

БЛИЗНЕЦЫ Раздайте нуждающимся людям те вещи, которые вы давным-давно не носите. Взамен попросите мелкую монету и положите ее в хрустальную или прозрачную вазу. Это принесет вам удачу, в том числе и денежную. Следите за питанием: каждый день для укрепления иммунитета делайте салат из молодой зелени — зеленого лука, кинзы, укропа, петрушки, заправляя его кефиром.

РАК Умейте ждать, и удача широко вам улыбнется. И не спешите сворачивать с дороги, если вдруг покажется, что впереди выросла стена или разлился океан. В конце концов, через стену можно перелезть, а океан — переплыть. О здоровье. Если вдруг заболит горло, разбейте в стакан с теплой водой куриное яйцо, размешайте и полощите горло 5-6 раз в день.

ЛЕВ Просыпаясь каждое утро, выбирайте себе настроение так же, как одежду. Надевайте счастье — оно всегда в моде. Научитесь по-настоящему любить себя. Подолгу нежьтесь в ванне или сидите в саду и смотрите на небо, ничего не делая... Всю жизнь вы куда-то мчитесь, бежите, вкалываете. Пора остановиться и просто наслаждаться каждым днем. Кстати, и для здоровья полезно.

ДЕВА «Надоело! — кричите вы. — Дайте отдохнуть!» И так каждый день. Понятно: весной хочется лениться как никогда. Если домашние не дают вам расслабиться, сбегайте от них в лес, парк, ближе к реке. Это то, что вам надо в ближайшие две недели. О здоровье: если замучает изжога, заварите мятные листья — 1 чайн. ложку на 1 стакан кипящей воды. Пейте ежедневно по 1 стакану до еды. И так — неделю.

ВЕСЫ Звезды приготовили для вас много каверз и проблем, но при этом одарили энергией, которая поможет преодолеть все препятствия. Если не побоитесь рискнуть, скоро птица счастья сама прыгнет вам в руки и споет свою радостную песню. Чутко прислушивайтесь к тому, как работает ваше сердце. В период межсезонья и резкой перемены погоды возможны серьезные неприятности. Очень важно спать не менее семи часов в сутки.

СКОРПИОН Не бойтесь перемен, иначе мечты так и останутся мечтами. Сейчас самое время расправить крылья и взлететь, не боясь будущего. Оно принесет вам новые встречи с интересными людьми. Ну а крепкий щит от весенних простуд создаст отвар шиповника. Смешайте в равных пропорциях плоды шиповника, боярышника и зеленый чай. Залейте 1 чайн. ложку смеси 2 стаканами кипятка, кипятите 30 минут и пейте с медом как обычный чай.

СТРЕЛЕЦ Прежде чем выпалить все, что накипело, сделайте несколько медленных и глубоких вдохов-выдохов. Если нужно, выйдите из комнаты, затем вернитесь и спокойно продолжайте разговор... Не исключено, что может подняться давление. На всякий случай приготовьте снадобье: смешайте кашицу лимона или апельсина (с кожурой, но без семян) с сахаром по вкусу. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды.

КОЗЕРОГ Вам хочется все время проводить вне дома? Что ж, такое весной случается. Прогулки пешком — то, что надо. А еще бегайте трусцой, прыгайте через скакалку. Заставьте мышцы работать, а главное — укрепите брюшной пресс. Такие нагрузки тренируют сердце, укрепляют мышцы ног и живота, улучшают кровоснабжение легких.

ВОДОЛЕЙ Прекрасное время, чтобы передохнуть и подумать о том, к чему лежит душа. Собравшись с мыслями, вы примете верное решение. За один день нельзя изменить жизнь, но... можно изменить мысли, которые навсегда изменят ее! Кстати, поддержите щитовидку с помощью еды, богатой йодом. Налегайте на рыбу и морепродукты. Особенно полезны треска и морские водоросли.

РЫБЫ Прошлое — как пустая консервная банка, которую тащишь за собой на веревочке. Идти не мешает, но постоянно отвлекает дребезжащими звуками. Поэтому главное для вас сейчас — перевернуть страницу и пойти дальше, не вспоминая о прошлом. Для поддержания иммунитета весной ешьте салаты из редиски с зеленым луком и любой зеленью, полив растительным маслом и лимонным соком. Этот салат просто витаминный взрыв!

В следующем номере читайте:

✓ **Прикинь на себя**
ЛЕНЬ СПАСАЕТ ОТ ИНФАРКТА.

✓ **Сам себе доктор**
БАРАНИНА ПОЛЕЗНА ДЛЯ ЗУБОВ И СОСУДОВ.

✓ **Ситуация**
УПАЛ НА КОПЧИК...

✓ **Исповедь шизофреника**
НЕ НАДО БОЯТЬСЯ ЭТОЙ БОЛЕЗНИ.

ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВЬЕ В ПОДАРОК»

Завод-изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая семья Алтай» (г. Бийск) реализует социальную программу по улучшению здоровья граждан и дарит всем желающим концентрированный биокомплекс обширного действия «СаганДали».

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДО 4 МАЯ

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОМОКОД АКЦИИ **0297**

И ПОЛУЧИТЕ «САГАНДАЛИ» НАПРЯМУЮ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ **СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО**

ДОСТАВКА ПОЧТОЙ РОССИИ ЗА СЧЕТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

ЗАКАЗАТЬ СВОЙ ПОДАРОК ВЫ СМОЖЕТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ:

8-800-100-24-91 ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

РЕКЛАМА

«СаганДали» в подарок каждому!

«СаганДали» - самый востребованный продукт среди наших клиентов и моя личная гордость как главного технолога завода. Его состав настолько продуман и уникален, что препарат обладает необыкновенно мощным активным действием! Пропейте хотя бы один курс, и я уверена, вы будете удивлены его целебной силой!

Бальзам поможет восстановить деятельность сердечно-сосудистой системы (укрепятся стенки сосудов, улучшится реология крови, нормализуется давление, снизится уровень холестерина в крови), очистить организм от шлаков, восстановить работу мочеполовой системы, укрепить иммунитет. Также он способствует выведению камней из почек, препятствует развитию злокачественных процессов и даже способен замедлять процесс старения организма!

Звучит фантастически, но вот в чем секрет: живительный комплекс «**СаганДали**» создан на основе древних рецептов сибирских знахарей с помощью современных технологий, которые сохраняют все полезные свойства природных компонентов без использования спирта, сахара и консервантов.

Главным элементом натуральной композиции является трава саган-дайля, что в переводе с бурятского означает «продлевающий жизнь».

Существует легенда, согласно которой воины, возвращающиеся с победой, втыкали свои копья в склоны Саян, чтобы отдать силу земле. Через некоторое время на этих местах появлялось растение, способное наполнять человека силой и здоровьем. Ему приписываются мистические и магические свойства, шаманы применяют саган-дайля в своих ритуалах для излечения от самых разных заболеваний.

«СаганДали» взращивает ростки здоровья в больном организме, позволяет вдохнуть новую жизнь в каждую клеточку вашего тела.

Главный технолог
ООО « Здоровая семья Алтай»
Кислова Людмила Геннадьевна.

*Акция действует с 4.04.2018 до 4.05.2018 г.

ИП Черемных Екатерина Валерьевна ИНН: 591403670850 ОГРН: 317595800025109

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **139321** экз. Заказ **449**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**

Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 04.04.2018 г.
Подписано в печать 28.03.2018 г. в 13.30.
По графику в 14.00.

Общий тираж 158 321 экз.
Объем 6 п. л.

18+